Machine Translated by Google

NATURAL HOME REMEDIES FOR YOUR CHILD AND YOU

Easy Natural Remedies for Common Health Conditions

Carolyn Stone

Machine Translated by Google

DOĞAL EV ÇÖZÜMLERİ ÇOCUĞUNUZ VE SİZİN İÇİN:

Kolay Doğal Çözümler
Yaygın Sağlık Koşulları

İÇİNDEKİLER

İÇİNDE NE VAR

GİRİİŞ

BÖLÜM 1: DOĞANIN EVİNİZDEKİ İLAÇ DOLABI

BÖLÜM 2: BEBEK ÜRÜNLERİNDE BULUNAN GİZLİ TEHLİKELER

BÖLÜM 3: BEZİ PİKİŞİKLERİNİ TEDAVİ ETMEK İÇİN DOĞAL YÖNTEMLER

BÖLÜM 4: UYKUSUZLUK İÇİN EVDE ÇÖZÜMLER

BÖLÜM 5: AĞIZ HİJYENİ İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

BÖLÜM 6: SOĞUK HASTALIĞI İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

BÖLÜM 7: ATEŞ İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

BÖLÜM 8: BAŞ AĞRISI İÇİN EVDE ÇÖZÜMLER

BÖLÜM 9: EGZAMA VE AKNE TEDAVİSİ İÇİN DOĞAL YOLLAR

BÖLÜM 10: DEHB VE DOĞAL ÇÖZÜMLER

BÖLÜM 11: OTİZMİ EVDE DOĞAL OLARAK TEDAVİ ETMEK

BÖLÜM 12: DEPRESYONU DOĞAL OLARAK TEDAVİ ETMEK

BÖLÜM 13: KAYGI İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

ÇÖZÜM

DAHA FAZLA OKUMA

ÜCRETSİZ REHBER VE BÜLTEN TEKLİFİ

Machine Translated by Google

İÇİNDE NE VAR

Popüler Green Matters serisinin yazarı, yeni ebeveynlerin karşılaştığı yaygın sağlık koşullarının çoğuyla doğal bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı olacak başka bir kullanışlı başlıkla geri döndü. İster kendinizi, ister bebeğinizi, yeni yürümeye başlayan çocuğunuzu veya daha büyük çocuğunuzu tedavi ediyor olun, bu kılavuz, yoğun aile yaşamınızın ortasında ortaya çıkacak en yaygın sağlık sorunlarının çoğu için bir dizi doğal tedavi sağlar.

Çoğu zaman reçeteli ilaçlar için doktora gitmeye ve eczaneden pahalı ürünler almaya gerek yoktur. Bebek bezi pişiği, pamukçuk, diş çıkarma sorunları ve daha fazlası gibi sorunları genellikle kendi mutfağınızda bulunan malzemelerle nasıl tedavi edeceğinizi öğrenin.

Yaygın olarak kullanılan birçok "bebek ürününde" gizlenen gizli tehlikeleri ve bu kimyasal yüklü ürünler için mağazalarda ödediğiniz paraya kıyasla kendi güvenli, doğal alternatiflerinizi nasıl oluşturabileceğinizi keşfedin.

Soğuk algınlığı, grip, ateş, uykusuzluk, ağız kokusu, baş ağrısı ve migrenle nasıl başa çıkacağınızı öğrenin. Egzama, akne, depresyon, anksiyete ve daha fazlasıyla baş etmenin tamamen doğal yollarını keşfedin.

Bu etkili doğal çözümlerin yardımıyla zamandan, paradan ve deneme yanılma yönteminden tasarruf edin ve bu kılavuzun yardımıyla bugün daha tutumlu ve yeşil bir eve doğru ilerlemeye devam edin.

Machine Translated by Google

YAZAR HAKKINDA

Carolyn Stone, popüler sağlık sitesi Healthful-Goddess.com'un ana yazarlarından ve editörlerinden biridir ve dört düzineden fazla sağlık ve kendi kendine yardım kılavuzunun yazarıdır.

Machine Translated by Google

DOĞAL EV ÇÖZÜMLERİ
ÇOCUĞUNUZ VE SİZİN İÇİN:

Kolay Doğal Çözümler
Yaygın Sağlık Koşulları

Carolyn Taş

Ebedi Spiral Kitaplar

Machine Translated by Google

Telif hakkı 2012, 2013 yazara aittir Tüm hakları
saklıdır.

Eternal Spiral Books tarafından yayınlandı New
York, New York http://
EternalSpiralBooks.com

Eternal Spiral Books, pratik eylem adımlarıyla hayatınızı dönüştürmenize yardımcı olacak çeşitli kılavuzlar yayınlamaktan mutluluk duyar. Konular arasında finans, sağlık, pazarlama, kendi kendine yardım, küçük işletme, bütçeyle bile iyi yaşamak, tatil eğlencesi ve daha fazlası yer alır.
En yeni başlıklar ve ücretsiz bir haber bülteni, ücretsiz makaleler ve daha fazlası için lütfen bizi çevrimiçi olarak ziyaret edin.

Kindle'ınızda ödünç kitap alabileceğinizi biliyor muydunuz? Eternal Spiral Books olarak bizler, bu kılavuzu aileniz ve arkadaşlarınızla paylaşabilmeniz ve onların da hayatlarını dönüştürmelerine yardımcı olabilmeniz için bunu teşvik ediyoruz. Daha fazla bilgi edinmek için Kindle Kitaplarını Ödünç Verme sayfasına gidin .

Machine Translated by Google

GİRİİŞ

Yeşil Önemlidir serimizde sizlere daha çevreci ve sağlıklı yaşamanın pratik tavsiyelerini vermeye çalışıyoruz. Her rehberde söylediğimiz gibi, satın aldığımız ve tükettiğimiz ürünler açısından cüzdanlarımızla oy kullanabilir ve daha az tüketebiliriz. Miktar yerine kaliteyi, fabrikada çiftçiliğe karşı organik ve seri üretim yerine el yapımı veya ileri dönüşümü hedefleyebiliriz.

Ne kadar daha yeşil ve doğal yaşamaya çalışırsanız çalışın, çocuğunuzun veya sizin hastalanacağınız zamanlar olacaktır. Her burun çekme veya semptom, özellikle bugünlerde tıbbi ödemelerin ve reçeteli ilaçların maliyeti göz önüne alındığında, doktora gitmek için bir neden değildir.

Doktordan tamamen kaçınmanızı savunmuyoruz, ancak ebeveyn olarak daha deneyimli hale geldikçe, evde doğal ilaçlar kullanarak birçok yaygın hastalığın semptomlarını sıklıkla tedavi edebileceğinizi görebilirsiniz.

Örneğin soğuk algınlığı ve grip, antibiyotik gibi reçeteli ilaçlarla tedavi edilemez. Aslında, çok fazla alarak bağışıklık sisteminize zarar vermeye başlayabilir ve kendinizi antibiyotiğe dirençli mikroplara açık bırakabilirsiniz. Öte yandan, nezle veya grip ya da daha ciddi bir şey olduğunu nasıl anlarsınız? (Daha fazla bilgi için Evelyn Trimborn'un soğuk algınlığı ve grip rehberine bakın.)

Bazen doktorlara ve eczaneye gitmenize gerek kalmadan sorunu tedavi edebilirsiniz, bazen de kilerinizde zaten elinizin altında bulunan eşyalar sizin veya çocuğunuzun daha iyi hissetmesine yardımcı olmak için uzun bir yol kat edebilir.

Pek çok insan, çeşitli nedenlerle bazı tıbbi durumların semptomlarını hafifletmek için ev yapımı ilaçlara yöneliyor. Birincisi maliyet, ikincisi kolaylık.

Üçüncü neden, geleneksel ilaçların tedavi etmeyi amaçladıkları sağlık durumuna karşı etkili olabilmeleridir, ancak birçok reçeteli ilaç, yanlarında hoş olmayan ve hatta tehlikeli yan etki riski taşır. Bazı durumlarda ilaçlar semptomları basitçe maskeliyor veya tamamen yeni bir semptomlar dizisi yaratıyor olabilir.

Tüm bu düşünceleri göz önünde bulunduran birçok kişi, modern tıbbın ortaya çıkmasından çok önce, nesiller boyunca kullanılmış olan denenmiş ve test edilmiş ev ilaçları için önce mutfaklarına yöneliyor.

Amerika dışında birçok insan doğal ilaçlar ve homeopati ile ilgileniyor. Doğal çözümlerin mucizelerini ilk olarak deneme yanılma yoluyla öğrendik ve burnu kırılan ortak bir arkadaşına bir tüp arnika kremi ikram ederek karşılık verebilen İskoç bir arkadaşımız.

Machine Translated by Google

Ertesi gün, genellikle kırık bir buruna eşlik eden iki siyah gözün klasik panda bakışı yerine, arkadaşımız ertesi sabah neredeyse normal görünerek işe gidebildi. Günün ilerleyen saatlerinde olanları anlatmak ve bir doktor tavsiyesi almak için acil servise gittiğinde, gördüğü her doktor, iki siyah gözü olmadığı için burnunun kırılmasının mümkün olmadığını söyledi.

Sonra burnunu hissettiler ve gerçekten kırılmış olduğunu görünce şok oldular. Yaralandığında ne yaptığını sorduklarında arnika krem tüpünü kaldırdı; buna hiç şüphe yoktu, kremi sürdükten sonra morarma olmadı ve yaklaşık üç gün boyunca sadece çok hafif bir sarı renk değişikliği yaşadı.

Görmek inanmaktır elbette. Birkaç yıl sonra kocam motosikletinden düştü.
Dizi greyfurt büyüklüğünde şişmişti ve şişmeye devam ederek küçük bir voleybol topu büyüklüğündeydi. Birkaç tüp arnika kremi almak için kasabaya koştum ve dizini bununla sıvadım. Birkaç saat içinde, herhangi bir şey olduğunu göstermek için sadece hafif bir yeşil iz ve biraz sıyrık deri ile normal boyutuna geri döndü.

Arkadaşımızın cildi hassas ama yağlı, eşinin cildi ise çok yağlı. Özellikle onun için fazla parfümlü kokuyorlarsa, bir dolap dolusu sivilce müstahzarları istemiyorlardı ama belli ki ciltlerini temiz tutmak istiyorlardı. Doğal güzellik tedavilerini denemeye başladılar ve aynı zamanda zulüm içermeyen güzellikle ilgilenmeye başladılar. İltihaplı veya kuru cilt için doğal ilaçların, maliyetinin çok altında, ticari ürünlerden çok daha etkili olduğunu buldular.

Acımasız güzellik ve gezegende mümkün olduğunca küçük bir ayak izi bırakmak için geri dönüşüm, kendi küçük parti taze güzellik preparatlarınızı ve ilaçlarınızı yaratmayı doğal, sağduyulu bir şey haline getirir. (Daha fazla bilgi için zulümsüz güzellik kılavuzumuza bakın.)

Bu kılavuzda, muhtemelen evinizde bulunan ve bir ebeveyn olarak başa çıkmanız gereken en yaygın sağlık durumlarının çoğunu tedavi etmenize yardımcı olabilecek birçok öğeyi vurgulamak istiyoruz. İster çevreci yeni bir anne olun, ister çevreci bir anne olarak yola yeni başlamış olun, ister çevreci olun ama daha çevreci bir ailede yaşamayı dileyin, bu kılavuz bebeklerin ve çocukların gösterdiği en yaygın semptomların birçoğunu tedavi etmenize yardımcı olabilir. çocukluklarının çeşitli dönemlerinde.

Bu koşullardan bazıları aynı zamanda yetişkinlerin de muzdarip olabileceği durumlardır. Pahalı reçetesiz ilaçlara ve hatta reçeteli ilaçlara başvurmak yerine onları evde tedavi etmenin ne kadar kullanışlı ve ucuz olacağını bir düşünün.

Daha ileri gitmeden önce, size sağduyulu davranmanızı hatırlatmamız gerekiyor. Semptomlar aniden ortaya çıkarsa ve/veya tüm tedavi girişimlerine rağmen devam ederse, doktorunuza veya en yakın acil servise gidin.

Bu kılavuz yalnızca genel tavsiye için tasarlanmıştır. tarafından verilen tavsiyelerin yerine geçmez.

Machine Translated by Google

Kendi bireysel sağlık durumunuz veya çocuğunuzunki ile ilgili kalifiye bir profesyonel. Bu veya başka herhangi bir kılavuzda, bir web sitesinde, bir bitkisel ilaç şişesinde vb. okumuş olabileceğiniz herhangi bir şey nedeniyle profesyonel yardım almakta asla gecikmemelisiniz.

Sağduyunuzun ve kendi sağlığınız ve aile üyelerinizin sağlığı hakkındaki bilginizin rehberiniz olmasına izin vermenizi hatırlatmak için gerekli tıbbi sorumluluk reddi beyanını verdikten sonra, denemek için güvenli ve etkili olacak bir dizi yararlı doğal tedavi bulacağınızı umuyoruz. .

Şimdi kendi doğal ev ilaçlarınızı yaratmanıza yardımcı olacak ne tür öğeler bulabileceğinizi görmek için mutfak dolaplarınızın içine bir göz atarak başlayalım.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 1: DOĞANIN EVİNİZDEKİ İLAÇ DOLABI

Siz veya sevdiğiniz biri hastalandığında yardım edecek pek bir şeyiniz olmadığını düşünebilirsiniz, ancak aynı şekilde birçok sıradan market ürünü etkili doğal güzellik bakımları ve güvenli, tamamen doğal temizlik ürünleri haline gelebilir (bkz. Bu konular), mutfak kileriniz ayrıca birçok yaygın çocukluk hastalığı ve yetişkin rahatsızlığı için tedaviler içerebilir.

Neler bulabileceğimizi görmek için kabininizin içine hızlıca bir göz atalım. Birincisi, tatlandırıcı ve cilt temizleyici ve yumuşatıcı olarak harika ama aynı zamanda dikkatli kullanıldığında bilinen tıbbi özellikleri olan bir madde olan baldır.

Altı ayın altındaki hiçbir çocuğa bal verilmemelidir, çünkü ciddi sindirim sorunlarına neden olabilir, ancak kendiniz veya daha büyük çocuklarınız için kullanıyorsanız, çiğ bal öksürük, soğuk algınlığı, alerji ve doğurganlık dahil diğer sağlık sorunları için harikadır. Balın bağışıklık sisteminizi güçlendirmeye yardımcı olduğu ve ayrıca size çeşitli besinler sağladığı gösterilmiştir.

Elma sirkesi ile birlikte alındığında, çeşitli koşullar için hem dahili hem de harici olarak kullanılabilen sirkenin tadını azaltabilir. Elma sirkesi, yanlış yiyecekleri yiyorsanız vücudunuzun doğal pH dengesini geri kazanmanıza yardımcı olabilir ve kilo vermek isteyenlere de yardımcı olduğu gösterilmiştir. Asidik özellikleri, sisteminizi temizlemenize yardımcı olur ve boğaz ağrıları için bir antiseptik ve gargara ve gargara olarak iyi çalışır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yaygın olarak Karo etiketi altında satılan mısır şurubu, cilt hastalıklarını tedavi etmek ve kabızlığı hafifletmek için kullanılabilir. Bir çay kaşığı dolusu, özellikle bu alanda zorluk yaşayan bebeklerde ve erik veya kuru erik suyuna karşı koyabilen herhangi bir çocukta işe yarar. Meyve ve sebzeler açısından zengin bir diyet yemek, bu sorunu önlemenize yardımcı olabilir, ancak diyetinizi dengede tutamadıysanız, biraz Karo şurubu veya bir kutu kuru erik bulundurun ve sorununuzun birkaç saat içinde yok olmasını izleyin.

Bebeklerin bir başka yaygın rahatsızlığı, aşağıda daha ayrıntılı olarak tartışacağımız çeşitli nedenlerle ortaya çıkan pişiktir. Bu sorunun en iyi çözümlerinden biri, çoğu insanın soslar ve soslar için koyulaştırıcı olarak kullandığı mısır nişastasıdır.
Mısır nişastası, bebek pudrasına benzer şekilde çalışabilir, ancak tüm kimyasallar ve parfüm içermez. Cildi kuru tutabilir, tahrişten koruyabilir ve cilde daha fazla zarar verebilecek ve belki de enfeksiyona yol açabilecek kaşıntı ve çizilmeyi önleyebilir.

Yulaf ezmesi, sabah kahvaltısından tavada kızartılmış tavuk için düşük kalorili bir kaplamaya, tahriş olmuş veya kuru ciltler için yatıştırıcı bir komprese kadar çok çeşitli kullanımlara sahip başka bir öğedir. Özellikle hava yollarının açılmasına yardımcı olmak ve çocuğunuzun daha rahat nefes almasına yardımcı olmak için diğer maddelerle karıştırıldığında, tıkanıklığı hafifletmek için göğüste bir lapa veya yara bandı olarak bile kullanılabilir.

Machine Translated by Google

Mentol yağı veya hardal bu amaç için iyi iş görebilir. Güçlü ama güçlü kokulu bir dekonjestan olan Olbas yağını da stoklamayı düşünebilirsiniz.

Papatya genellikle içilen çaylar için kullanılır ancak hazımsızlığı gidermek ve iltihaplı cildi yatıştırmak için de kullanılabilir. Ayrıca stresi azaltmak ve ilişkiyi geliştirmek için harikadır ve aromaterapi kokusu olarak faydalıdır.

Lavanta hem ev ilaçları hem de kokusu için kullanılabilecek başka bir çiçektir. Yatıştırıcıdır, güçlü temizleme özelliklerine ve harika bir aromaya sahiptir. Çayda içilebilir ve çeşitli güzellik ürünlerinde ve hatta kendi sağlıklı ev yapımı bebek ürünlerinizde kullanılabilir (bu konuda daha sonraki bir bölümde daha ayrıntılı olarak yer alacaktır).

Kullanışlı ev ilaçları bulmak için dolaplara bakmanıza gerek yok. Ayrıca, kendi evinizde çeşitli sağlık sorunlarının tedavisine yardımcı olabilecek birkaç bitki olabilir.

En yaygın olanı, yapraklarını koparıp içindeki suyu yanıklar, kesikler ve sıyrıklar için kullanabileceğiniz oldukça dikenli görünümlü ama sağlam bir bitki olan aloe vera bitkisidir.
Aynı zamanda kuru cildi yatıştırmak ve güneş yanığı ile baş etmek için de iyidir (bu yaygın ama potansiyel olarak çok tehlikeli sorundan kaçınma hakkında daha fazla bilgi için yazın güneşte güvenlik kılavuzumuza bakın).

Ne yersek, o zaman sağlıklı kalmamıza ve bağışıklık sistemimizi geliştirmemize yardımcı olabilecek birçok yiyecek var. Örneğin turunçgiller, büyük miktarda C vitamini içerir ve insanların soğuk algınlığından daha hızlı kurtulmasına yardımcı olduğu gösterilmiştir.
Bir meyve sıkacağına sahip olmak veya meyve açısından zengin bazı harika smoothie'ler yapmak, kış aylarında bile tüm yıl boyunca iyi kalmanıza yardımcı olabilir (bazı kullanışlı fikirler için Mara Michaels'ın smoothies ve shake'ler hakkındaki kılavuzuna bakın).

Ve oldukça aptal görünen ama son derece güçlü kiviyi de ihmal etmeyin. Portakaldan daha fazla C vitamini, artı kalp sağlığı için potasyum ve iyi bir ter attıktan sonra vücudunuzdaki elektrolitlerin yerini alır. Bir muz da ikincisi için yararlıdır ve kabuğu, zehirli sarmaşık sokmasından kullanışlı bir rahatlama sağlayabilir.

Birçok gıdada bulunan ortak bir mineral olan çinkonun da bir kişinin soğuk algınlığından muzdarip olduğu süreyi azaltmaya yardımcı olduğu gösterilmiştir. Çinko, spermin ana bileşenlerinden biri olduğu için erkek doğurganlığının iyileştirilmesine de yardımcı olabilir. Diyetinize daha fazla çinko eklemek kolaydır. Her gün sadece bir avuç kabuklu kabak çekirdeği yiyin.

Evinizde bulunan en yaygın ürünlerden bazılarına ilişkin bu incelemenin, bu sıradan ev eşyalarını tıbbi amaçlar için nasıl kullanacağınızı öğrendikten sonra aslında parmaklarınızın ucunda çok sayıda ev ilaçları olduğunu size göstereceğini umuyoruz.

Artık kendinizi ve ailenizi sağlıklı tutmak için evde kullanabileceğiniz birçok doğal ürünü tartıştığımıza göre, güvenli olduğunu düşündüğünüz bebek ürünleri gibi çok da doğal olmayan bazı ürünlere bir göz atmanın zamanı geldi. senin için gerçekten zararlı olabilir

Machine Translated by Google

çocuk.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 2: BEBEKTE GİZLİ OLAN GİZLİ TEHLİKELER ÜRÜNLER

Bebekler Batı'da doğdukları andan itibaren, hastane personeli ve iyi niyetli yeni anneler, sanki bebekler tehlikeli atıklarmış gibi, ki bu hiç mantıklı değil, onları kimyasallarla ıslatmaya başlar.

Pek çok şirket çok çeşitli bebek ürünleri sunmaktadır, ancak bunlar gerçekten ne kadar güvenlidir? Bebeğinize veya küçük çocuğunuza günde birkaç kez sıklıkla kullandığınız bebek sabunları, sabunlar, losyonlar, şampuanlar ve bebek pudralarının üzerindeki etiketlere hiç baktınız mı?

Bu ürünlerin bebekler için olması gerektiği için güvenli ve tamamen doğal olacağını düşünebilirsiniz, ancak gerçek şu ki, tek başlarına veya özellikle birbirleriyle kombinasyon halinde kötü bir cadının zararlı maddelerden oluşan karışımı olabilirler.

Pek çok ebeveyn, geleneksel bebek ürünlerinin arkasındaki şirketlere güveniyor çünkü bebekler için özel olarak üretilmiş ürünlerin zararlı olabileceği akıllarına hiç gelmiyor.
Gerçekten de, çoğu ebeveyne bebek için tasarlanmış her türden ürünün bulunduğu bir karşılama paketi verilir; bu, gerçekten ebeveynlerin bu ürünleri satın almaya devam etmeleri için satın alma alışkanlıklarını belirlemeyi amaçlar.

Çoğu ebeveyn, çok geç olana ve bebek bir veya daha fazla üründen kaynaklanan kızarıklık, cilt kuruluğu, kaşıntı ve kaşınma gibi olumsuz yan etkiler yaşamaya başlayana kadar etiketleri okuma zahmetine bile girmez. Kaşıma daha da fazla hasara neden olabilir ve potansiyel olarak enfeksiyona yol açabilir.

Daha sonra, bebek bezinin kendisinden ve içerdiği kimyasallardan, bebek bezi alanında hava sirkülasyonunun olmamasından ve/veya ironik bir şekilde, iyi niyetli yeni annenin kullandığı bebek ürünlerinden kaynaklanabilecek pişik vardır. , bebek pudrası ve pişik kremi.

Ne yazık ki, günümüzde şüpheli içeriklere sahip birçok bebek ürünü bulunmaktadır. Bu bileşenlerden bazıları sentetik parfümler, Sodyum Lauril Sülfat, parabenler, parafin ve talk içerir, ancak bu bileşenler nelerdir ve insanlar için neden bu kadar kötüdür?

Sodyum Lauril Sülfat veya kısaca SLS, şampuan veya sıvı sabun gibi bir ürüne köpürme kabiliyetini veren bir bileşendir. Bilinen bir cilt tahriş edicidir. Aslında, iyileştirme amaçlı yeni bir merhem veya kremi test ederken, yeni ürünlerinin varsayılan iyileştirici özelliklerini test etmek için cilde sürdükleri ilk tahriş edici madde SLS'dir.

Journal of the American College of Toxicology tarafından yayınlanan bir araştırmaya göre, SLS cilde kolayca nüfuz edebilir ve daha sonra potansiyel olarak zararlı etkilerle gözlerde, beyinde, kalpte ve karaciğerde tutulabilir.

Machine Translated by Google

Bir bebek ürününde SLS, kızarıklık, egzama veya diğer cilt tahrişlerine neden olabilir. Bebek ürünlerinin, yaratabileceği köpük veya kabarcıklar için bu kadar sert bir içerik içermesi şok edicidir.

Yaralanmaya daha fazla hakaret eklemek için, bu bileşeni içeren ürünler bazen doğal veya organik olarak etiketlenir çünkü SLS, hindistancevizi yağından elde edilen bir deterjandır.
Bu nedenle, tüm ürünlerinizin üzerindeki etiketleri okuyun ve köpüren el sabunu ve köpük banyosu gibi köpüren maddelerden kaçının.

Ayrıca, kalite kontrollerinin Amerika Birleşik Devletleri'ndekinden bile daha kötü olacağı denizaşırı ülkelerden gelen ürünlerden de kaçının. Kendi köpüren sabununuzu yapmak için satın aldığınız şişeyi saklayın. Genellikle bir havalandırma pompası etkisine sahiptir. Ardından, dört ons suya Kastilya sabunu gibi bir ons saf sıvı sabun kullanın. Pompa hareketi köpüğü oluşturacak ve aynı zamanda daha az sabun kullanmanıza yardımcı olacaktır.

Parabenler, östrojenik niteliklere sahip koruyuculardır. Laboratuar kemirgenlerinde, özellikle erkeklerde uygulandıktan sonra anormal hormonal etkiler üreterek testosteron düzeylerinin düşmesine ve diğer anormalliklere neden oldular. Ayrıca meme kanserli kadınların meme dokusunda biriktikleri bulunmuştur.

Sentetik parfümler veya kokular yüzlerce kimyasal içerebilir. Metilen klorür gibi bazıları kanserojendir. Diğerleri baş ağrısına, baş dönmesine, öksürüğe, kusmaya ve cilt tahrişine neden olabilir.

Evde az miktarda temizlik malzemesi yaparsanız koruyucu maddeye gerek kalmaz. Bu nedenle, kendi doğal kişisel bakım ürünlerinizi ve temizlik solüsyonlarınızı yaratmak, yeni çevreci bir annenin bebeğiyle sağlıklı bir başlangıç yapması ve hassas cildini gereksiz kimyasallarla bombardımana tutmaması için en iyi yollardan biri olabilir. (Daha fazla bilgi için yeni yeşil anne kılavuzumuza ve doğal cilt bakımı kılavuzumuza bakın.)

Parafin, petrolden yapılan bir üründür ve nemin ciltten veya dudaklardan çıkmasını önleyen bir bariyer türüdür. Bazı dudak balzamlarının veya dudak koruyucuların neden bu kadar kötü tadı olduğunu merak ettiyseniz, bu size bir ipucu verecektir. Zararlı ve potansiyel olarak yanıcı maddeler olmadan cildi nemli tutmanın başka yolları da vardır. Süt, bal, aloe ve daha fazlasıyla yapılan losyonların tümü cildi sağlıklı ve esnek tutabilir. Ve tabii ki sağlıklı bir cilde sahip olmanın en iyi yolu dengeli beslenmek ve susuz kalmamaktır. Kimyasallarla dolu bir şişede bulunabilecek herhangi bir sağlık sorununun hızlı çözümü yoktur.

Talk, bebek pudrası olarak kullanılan beyaz-gri mineral tozdur. Anneler, özellikle bebek bezi alanında, bebeklerinin cildini pürüzsüz ve kuru tutmak için kullanabilirler, ancak uzun süreli kullanım, asbest ile aynı etkileri üretebilir.

Bu bileşenler hassas bebek cildi için pek uygun görünmüyor. Peki bu tehlikeli bebek ürünlerinden kaçınmak için ne yapabilirsiniz?

İlk olarak, malzemeleri okuyun ve gerekirse çevrimiçi olarak arayın. Ne olduklarını ve ne yaptıklarını öğrenin. Görünüşte sağlık amaçları için gerçekten gerekli mi, yoksa

Machine Translated by Google

etki sadece renklendirme ve koku gibi kozmetik mi?

İkincisi, organik ve yüzde 100 doğal ürünler sunan saygın şirketler bulun.
Organik banyo ve vücut ürünleri için herhangi bir düzenleme olmadığı için yasal olarak doğal ürünler bulmak için biraz araştırma yapmanız gerekebilir. Ayrıca yurt dışı kaynaklı ürünler almanız gerekiyorsa, Uzak Doğu'dan çok Avrupa'da üretilen markaları hedeflemelisiniz. Örneğin, Fransız, İngiliz ve İsviçre botanikleri kaliteleriyle tanınırlar.

Üçüncüsü, kendi bebek ürünlerinizden bazılarını yapmayı deneyin. Kendinizinkini yaparsanız, tam olarak ne içerdiklerini bilirsiniz ve mümkün olduğunca güvenli ve doğal oldukları konusunda rahat hissedebilirsiniz. Taze kalmaları için onları küçük miktarlarda yapmayı unutmayın. Ticari ürünlerde bu kadar çok kimyasal olmasının nedenlerinden biri de budur: koruyucular ve raf dengeleyiciler.

Siz, bebeğiniz veya çocuğunuz hassas bir cilde sahipseniz, meseleyi kendi elinize almanın ve kendi kişisel bakım ürünlerinizi yaratmanın zamanı geldi. Tabii ki, iyi bir diyet bazı alerjileri ve zayıf cildi hafifletmeye de yardımcı olacaktır, ancak kendi küçük kişisel bakım ürünlerinizi yapmak, başlamak için en kolay yerlerden biri olabilir. Ardından başarılarınızı ve sonuçlarınızı takip edin.

Birçok ebeveyn artık kendi bebek ürünlerini doğal içeriklerle yapmanın kolay, daha uygun maliyetli ve daha güvenli olduğunu keşfediyor. Kilerinizi birkaç önemli doğal malzemeyle doldurarak, bebek veya tüm aile için her türlü doğal bebek ürününü yapabilirsiniz, çünkü hiçbirinizin yüzünüz ve cildiniz için çok fazla kimyasala ihtiyacı yoktur.

Tamamen doğal olan lüks, sağlık dostu ürünler yaratmak için kimyager olmanıza gerek yok. İşe yarayacağı kesin olan ve kullanmaktan keyif alacağınız doğal bebek ürünleri için birkaç kolay tarif:

Bebek Banyo Sütü

1 su bardağı
süt 1/4 su bardağı mısır
nişastası 1/3 su bardağı ince
öğütülmüş yulaf 2-3 damla lavanta, gül veya papatya esansiyel yağları

Malzemeleri birlikte karıştırın ve çalkalayıcı tarzı bir şişeye koyun.

Kullanmak için ılık banyo suyuna az miktarda serpin. Kalanı soğutun ve dört gün içinde kullanın.
Bebeğin hassas bir cildi varsa, uçucu yağları dışarıda bırakın.

Doğal Bebek Yağı

1 su bardağı Üzüm Çekirdeği veya Kayısı
Çekirdeği yağı 1-2 E
vitamini kapsülü 4-6 damla lavanta veya papatya esansiyel yağları

Machine Translated by Google

E vitamini kapsüllerini yağların içine sıkın ve birlikte karıştırın. Koyu renkli bir şişede saklayın ve banyo veya masaj yağı olarak kullanın.

Tamamen Doğal Bebek Mendili Çözümü

1 su bardağı
su 1/4 su bardağı Aloe Vera
Suyu 1 yemek kaşığı Elma Sirkesi 1 yemek
kaşığı Aynısefa Yağı 1 çay kaşığı
rendelenmiş, kokusuz sabun 2 damla Lavanta
Yağı 2 damla Çay Ağacı
Yağı

Bir kavanozda karıştırın ve ardından organik bez veya kağıt havluların üzerine dökün.

Bu bebek bezi solüsyonu mantar önleyicidir ve maya kaynaklı pişikleri önlemek için harikadır.
Çay Ağacı yağı da güçlü antiseptik özelliklere sahiptir, bu nedenle akne salgınlarını tedavi etmek için elinizin altında olması harikadır. Sizin veya bebeğinizin çok hassas bir cildi varsa lavanta ve çay ağacı yağlarını kullanmaktan vazgeçebilirsiniz.

Ev Yapımı Talksuz Bebek Pudrası

1/2 su bardağı mısır
nişastası 1/2 su bardağı Ararot
tozu 1 yemek kaşığı kuru öğütülmüş papatya 1
yemek kaşığı kuru öğütülmüş lavanta 1/4 su
bardağı ince öğütülmüş yulaf

İyice karıştırın ve çalkalayıcı tarzı bir şişeye koyun. Artık bebeğinizin poposunu güvenle pudralayabilirsiniz. Çocuğunuzun hassas bir cildi varsa, lavantayı çıkarabilirsiniz. Bu doğal ürünleri evinizde kullanmak bebeğinizin temiz ve taze kokmasını sağlamalı ve pişik oluşmasını önlemelidir. Her yaştan aile bireyleri de bu ürünleri kendi kişisel tuvaletleri için kullanabilecekler.

Hala pişik sorunu hakkında endişeleriniz varsa, bir sonraki bölümde, bununla tamamen doğal bir şekilde başa çıkmanın en iyi yollarına bakacağız.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 3: BEZİ PİKİŞİKLERİNİ TEDAVİ ETMEK İÇİN DOĞAL YÖNTEMLER

Bebek bezi kullanan hemen hemen her bebek en az bir kez pişik yaşar. Pek çok geleneksel pişik tedavisinde bulunan zararlı bileşenlerden kaçınmak istiyorsanız, bu sorun için deneyebileceğiniz bir dizi tamamen doğal çözüm vardır.

Hatırlanması gereken ilk şey, birçok tıbbi durum söz konusu olduğunda, bir gram önlemenin bir kilo tedaviye bedel olduğu gerçekten doğrudur.

Hava alabilen bir örtüye (örneğin yün veya pamuk) sahip bez bezler kullanarak bebeğinizin pişik olma ihtimalini en aza indirebilirsiniz. Bez bebek bezi kullanan bebeklerde genellikle daha az pişik görülür. Bunun nedeni muhtemelen daha belirgin bir şekilde ıslanmaları ve tuvalete gittiklerinde daha çabuk üstlerini değiştirmeleridir. Bunun nedeni, tek kullanımlık çocuk bezlerinin nemi hapsetmek ve hapsetmek için çeşitli kimyasallarla yoğun bir şekilde yüklü olması olabilir, ancak bunun bebeğinizin cildi ve genel sağlığı için ne pahasına olursa olsun?

Bez bebek bezleri ayrıca plastik örtüleri ve bacakların etrafında elastik olan tek kullanımlık ağır bezlerden daha nefes alabilir. Plastik kaplı bir çocuk bezine kıyasla kumaş bebek bezinde daha fazla serbest hareket olması, bez çocuk bezi giyen bebeklerin neden pişiğe daha az eğilimli olduğunu da açıklayabilir.

Bebeğinizin bezini ıslatır ya da kirletmez değiştirmek, bebeğiniz doğduktan sonra edinebileceğiniz en iyi alışkanlıktır.

Ayrıca Eliminasyon İletişimi (EC) ile deneyler yapabilir, çocuğunuzun vücut işlevleriyle ilgili alışkanlıklarını öğrenerek çocuk bezi konusunda endişelenmenize gerek kalmadan onları "yakalayabilirsiniz". Bu, sonunda başarılı lazımlık eğitimine yol açacaktır. Yarı zamanlı bile olsa EC yapmanın, bebek bezi kullanımının azaltılması gibi birçok faydası olacaktır, bu da çocuk bezinde oldukları her yıl çocuk başına 2.500 ila 3.000 çocuk bezi tasarrufu sağlayabilir.

Bebeğiniz tek kullanımlık bez kullanıyorsa, bir süre beze geçmeyi deneyin ve kızarıklığın düzelip düzelmediğine bakın. Halihazırda bez çocuk bezi kullanıyorsanız, kılıfı çıkarın ve cildinde ve kalçasında bol miktarda hava dolaşabilmesi için önceden katlanmış çocuk bezlerinin üzerine sabitlenmesini sağlayın.

Bez çocuk bezlerini çamaşır makinesinde kendiniz yıkıyorsanız, çamaşır deterjanlarını değiştirmeyi ve bebek bezlerini iki kez durulamayı, işe yarayıp yaramadığını görmek için ilk durulamaya yarım bardak sirke eklemeyi düşünün. Birçok çamaşır ürünü, çocuğunuzun hassas cildinin tepki gösterebileceği gereksiz kimyasallarla doludur, bu nedenle Ecover veya Mrs. Meyers gibi tamamen doğal bir markaya geçmeyi düşünün.

EC uyguluyorsanız, gün içinde mümkün olduğu kadar uzun süre bebek bezini tamamen çıkarmak, kızarıklığın daha çabuk iyileşmesine yardımcı olacaktır. Bezi çıkarın ve ortadan kaldırması gereken belirtiler için bebeği yakından izleyin. Onu bir lazımlığa oturtun veya tuvaletin üzerine tutun

Machine Translated by Google

veya bat, bir "psst" sesi çıkar ve ne olduğunu gör (çocuğunuzun yaşına bağlı olarak EC'ye nasıl başlayacağınızla ilgili daha ayrıntılı talimatlar için yeşil yeni anneler veya yeşil anneler kılavuzumuza bakın).

Bazen pişik, kandidanın (maya) aşırı büyümesinden kaynaklanır. Döküntü parlak kırmızı ve parlaksa, özellikle emziriyorsanız ve aynı zamanda aşırı kandida büyümesi belirtileri varsa (emzirme sırasında ağrı, vajinal mantar) mayadan şüphelenin. Bebeğinize asidofil tozu vermek yardımcı olabilir. Dozaj talimatları için paket etiketlerini okuyun. Emziriyorsanız, tozu kendiniz de alın.

Asidofilus küçük bebekler için güvenlidir. Katı yiyecekler alan daha büyük bebekler de bu güçlü probiyotiğin faydasını görmek için canlı kültürlerle yoğurt yiyebilir. Mayayı besini aç bırakmaya yardımcı olmak için bebeğin diyetinden şekeri ve beyaz unu çıkarın.

Candida'yı öldürmeye yardımcı olması için bir çay kaşığı kabartma tozu ile karıştırılmış bir bardak su ile bebeğinizin poposunu durulayabilirsiniz. Onu yıkamayı bitirdiğinizde, bu durulamayı altlarına dökün ve ardından kurulayın.

Bebeğinizde kızarıklık olduğunda piyasada bulunan ıslak mendilleri kullanmayın; O zaman cilt en hassas olduğu zaman bu mendiller cildi kurutabilir ve daha da kötüleştirebilir. Bunun yerine, her bez değişiminden sonra bebeğinizi sadece sade su veya yukarıda önerilen kabartma tozu ile durulayın.

Döküntü kuru ve pullu ise, bir E Vitamini kapsülü açın ve kızarıklığa uygulayın.
Calendula ayrıca şifalıdır ve topikal bir merhem olarak bulunur. Kilden yapılan kaolin tozu, kızarıklık ağlıyor ve sızıyorsa yardımcı olabilir.

Bebeğinize katı gıdalara yeni başladıysanız, yavaş başlamayı ve gıdaları yapılandırılmış bir şekilde tanıtmayı bileceksiniz. Çocuğunuzun derisi idrar ve dışkının pH değişikliklerine uyum sağladığı için geçici bir kızarıklık olabileceğini fark edebilirsiniz.

Bebeğiniz belirli bir yiyeceği her yediğinde anüsünün çevresinde hedef tahtası gibi bir kızarıklık varsa, duyarlı olabileceği için onu bir süre diyetinden çıkarın. Sindirim sisteminin farklı tepki verip vermediğini görmek için birkaç ay sonra tekrar vermeyi deneyebilirsiniz.

Bebeğinizde şiddetli veya kronik pişik varsa, gıda alerjilerinden şüphelenin. Bebeğinizin çocuk doktoru ile bir eliminasyon diyeti hakkında konuşun. Tipik şüpheliler süt ürünleri, buğday, mısır, yumurta ve soyadır.

Bebeğinizi tam olarak neyle beslediğinizle ilgili bir yemek günlüğü tutmak bazı ipuçları sağlayabilir, ancak çocuğunuzun gıda hassasiyetleri olup olmadığını belirlemenin en etkili yolu, bu en yaygın alerjenleri diyetinden çıkarmaktır. Ardından tepkileri izleyerek onları teker teker tanıtın. Bir tane görürseniz, onu vermekten kaçınmalı ve bir yedek bulmalısınız.

Bebeğiniz kızarıklıkla birlikte ateş veya sinirlilik gibi başka semptomlar geliştirirse veya kızarıklık enfeksiyonlu görünüyorsa ve evde bakıma yanıt vermiyorsa mümkün olan en kısa sürede doktora danışın.

Machine Translated by Google

Bez çocuk bezlerinizin karton kadar sert olmamasına dikkat edin. Birçok aile onları temiz havada hatta kurutur, ancak kendi kurutma poşetlerinizi yumuşak ve kokulu bırakmak için yapabilirsiniz.

Lavanta Kurutucu Poşetleri

1 küçük muslin büzgülü çanta
(bunu genellikle zanaat mağazalarında bulabilirsiniz)
Kurutulmuş
Lavanta 2-3 damla lavanta esansiyel yağı

Müslin torbayı kurutulmuş lavanta ile doldurun ve esansiyel yağı ekleyin. Torbayı sıkıca kapatın ve bebek kıyafetlerinizle birlikte kurutucuya atın. Süper yumuşak olacaklar ve harika kokacaklar.

Cildin vücudun en büyük organı olduğunu ve onunla temas eden birçok maddeyi emme yeteneğine sahip olduğunu unutmayın. (Nikotin bandı ve doğum kontrol bandının işe yaramasının nedeni budur. Bunun nedeni, ilacın transdermal olarak, yani deri yoluyla iletilmesidir.)

Cilt temas ettiği pek çok şeyi emebildiğinden, bebeğinizi ve ailenizin geri kalanını potansiyel olarak zararlı kimyasallara maruz bırakmak mı yoksa güvenli ve doğal içerikler sağlamak mı istiyorsunuz?

Çoğu ebeveyn, bebek ürünlerinizin ve tüm kişisel hijyen ürünlerinizin tamamen doğal olmasını sağlamanın buna değeceği konusunda hemfikirdir. Küçük, taze partileri hazırlamak için zaman harcamanız gerekecek olsa da, bunları ve diğer tarifleri yapmak için paradan tasarruf edeceksiniz çünkü bunlar zaten elinizin altında olacak ürünlerdir.

Ayrıca, sabun ve şampuan gibi erkeklerin kullandığı aynı ürünler için kadınların üçte bir daha fazla ücret alması ve eczanede unuttuğunuz bir ürüne uzanıp sonra ödemek zorunda kalmanın süpermarket etiketi şokunu da önleyeceksiniz. diğer yiyeceklerinizle birlikte satın aldığınızda ek yüzde 25.

Evde kendi yaptığınız güvenli, doğal banyo malzemelerini kullanırken, çocuğunuzun ve sizin cildindeki iyileşmeyi izlerken bile tasarruf ettiğiniz parayı takip edin.

Tamamen doğal malzemelerle kendi bebek ürünlerimizi yapmak eğlencelidir, paradan tasarruf sağlar ve en önemlisi, bebeklerimizin hassas bağışıklık sistemlerinin ve cildinin zararlı ürün içerikleriyle gereksiz yere vergilendirilmesini engeller.

Yukarıda listelenen malzemelerin çoğu, doğal gıda mağazalarından ve süpermarketlerden satın alınabileceğinden, herhangi bir özel ürün aramanıza gerek kalmadan, düzenli alışveriş gezilerinizde bazılarını alabilirsiniz.

Bebeklerin ve çocukların uğraşması gereken bir diğer yaygın sorun da uyku güçlüğüdür.
Bir sonraki bölümde, çocuğunuzun (ve sizin) düşmesine yardım etmenin doğal yollarına bakacağız.

Machine Translated by Google

uyuya kalmak.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 4: UYKUSUZLUK İÇİN EVDE ÇÖZÜMLER

Çok sayıda stresli ebeveyn için önemli bir endişe, çocuklarını makul bir zamanda ve çok fazla yaygara olmadan yatağa yatırmaktır. Bebekler olarak, hemen yerleşmeyebilirler. Daha büyük çocuklar olarak, belirli bir rutine uyum sağlamakta zorlanabilirler.

Stresliyseniz, kendiniz de bazı uyku sorunları yaşayabilirsiniz. Veya eşinizin birdenbire bu sorunla mücadele etmeye başladığını fark edebilirsiniz.

Uykusuzluğa yardımcı olmak için tasarlanan ilaçlar, yüksek yan etki riski ve hatta aşırı dozdan ölüm kadar ciddi zararlı sonuçlar taşır. Bu nedenle, çocuğunuz ve kendiniz için son çare olmadıkça, reçetesiz satılan ve reçeteli uyku yardımcılarından kesinlikle kaçınmalı ve uykusuzluk için bazı doğal ilaçları denemelisiniz.

Uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte güçlük çekmek, gecenin ortasında uyanmak veya sabah çok erken uyanmak gibi uyku düzenleriyle ilgili birkaç sorun vardır.

Çoğu insan, vücutlarındaki aşınma ve yıpranmayı onarmak için sekiz ila dokuz saat uykuya ihtiyaç duyar. Bebekler günde 18 saate kadar uyuyabilirken, küçük çocuklar 10 ila 12 saat arası uyuyabilirler.

Yaşınız kaç olursa olsun veya kaç saat uyumanız gerektiğine bakılmaksızın iyi uyku alışkanlıkları, tüm ailenizin ihtiyaç duydukları uykuyu almasına yardımcı olmanın en iyi yoludur. En iyi doğal uyku stratejilerinden bazıları, bazı zamanlama değişiklikleri gerektirirken, diğerleri uyumak için doğru ortamı yaratmanıza yardımcı olabilir.

Bazı durumlarda, bu bir diyet ve yeme alışkanlıkları sorunu olabilir ve belki de sizin veya küçüklerinizin uykuya dalmasına yardımcı olacak bazı doğal bitkisel ilaçlar olabilir.

Yeni bir anne iseniz, kendi hayatınızı yönetilebilir kılmak ve çocuğunuza bakan diğer kişilerin ne bekleyeceklerini bilmelerine yardımcı olmak için mümkün olan en kısa sürede çocuğunuz için bir rutin oluşturmak isteyeceksiniz. Bebeklerin elbette kendilerine ait bir programları vardır, ancak aç olduklarına dair ipuçlarını toplayarak, aynı zamanda (genellikle yemek yedikten sonra) tuvalete gitmeleri gerektiği ve ne zaman uyumak istedikleri konusunda da ipuçları alacaksınız. genellikle aktif olduktan sonra).

Bir rutininiz olduğunda, ona bağlı kalmaya çalışmalı ve onu bozacak her türlü değişikliğe direnmelisiniz. Bazı ebeveynler çocuklarının hafta sonları geç saatlere kadar uyumasına izin verir, ancak daha sonra çocuklarının neden Pazartesi sabahı zar zor kalktığını ve haftanın geri kalanını sefil bir şekilde sürüklediğini merak eder. Kaçırılan birkaç saat uyku bile gerçek bir fark yaratabilir. Yaz Saati Uygulaması için saatleri ileri aldığımızda nasıl hissettiğinizi bir düşünün ve bir saatlik kayıp uykunun bile ne kadar güçlü olabileceğine dair bir fikriniz olsun.

Machine Translated by Google

Hatta bazı ebeveynler, çocuklarının yatak odalarında TV ve DVD oynatıcı veya bilgisayar olmasına veya kendi odalarında bulunmasına bile izin verir. Meşgul yöneticiler de işlerini yanlarında yatak odasına taşıyacak ve sonra neden bu kadar yorgun olduklarını veya uykuya dalmakta zorlandıklarını merak edecekler.

İyi bir gece uykusu çekmek istiyorsanız, yatak odanızın uyumak için olduğundan emin olun. Uyumak için elverişli bir atmosfer yaratın ve kendinize biraz hafif okumalar içeren ancak çok da teşvik edici olmayan bir rutin belirleyin. Yüzünüzü yıkamak, dişlerinizi fırçalamak, banyo yapmak veya duş almak, temiz ve rahat gece kıyafetlerini giymek, vücudunuza ve zihninize uyku zamanının geldiğinin sinyalini verebilir. Aynı şey çocuklarınız için de geçerli olacaktır.

Her gece bağlı kalabileceğiniz bir zaman seçmeye çalışın ve elinizden geldiğince buna bağlı kalın. Yatma zamanı ritüelleri, küçükleri yatağa götürmenin başka bir iyi yoludur. Birlikte dinlenmek için biraz zaman bulabilir, biraz kitap okuyabilir, dualarını okuyabilir, rahatlatıcı bir şarkı söyleyebilir ve iyi geceler dileyebilirsiniz, tüm bunları yaparken onları yatağa yatırabilirsiniz.

Bu faaliyetlerin tümü programlarının bir parçası haline gelebilir ve kendilerinden ne yapmalarının beklendiğini ve bu süre zarfında neler olacağını bilmenin ritmini takdir edeceklerdir. Siz eve getirdiğiniz ev işlerini veya işleri yapmaya devam ederken, onların kendi başlarına yatağa gitmelerini beklemeyin.

Ayrıca konu yatmaya geldiğinde, çocukların yaramazlığı yatma zamanı ile ilişkilendirmesini istemezsiniz. Yatma zamanı bir ceza aracı haline geliyorsa veya odasına gönderilmek mutsuz bir sürgün olarak görülüyorsa, diğer zamanlarda onları huzur içinde uyutmakta sorun yaşıyor olabilirsiniz.

DEHB (Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu) olan bazı çocukların çok az uyudukları kaydedilmiştir; bu, kesintisiz sekiz saate ihtiyaç duyan ebeveynler için gerçek bir deneme olabilir. Yıl boyunca, okul günlerinde ve okul dışı günlerde, hatta yaz tatili boyunca bir rutin, bu soruna yardımcı olmak için uzun bir yol kat edebilir. (DEHB hakkında daha fazla bilgi için Annabelle Stevens'ın kılavuzlarına bakın.)

Egzersiz, her gün yapılacak harika bir şeydir, ancak yatmadan en az bir saat önce yapmaktan kaçının. Ruh halinizi yükseltme ve size daha fazla enerji verme eğilimindedir, gün boyunca, özellikle sabahları iyi bir şeydir, ancak sizin veya çocuklarınızın zamanında yatmasını istiyorsanız geceleri o kadar da iyi değildir.

Kaçınılması gereken diğer şeyler, yatma saatine yakın belirli yiyecekler olacaktır. Geceleri çok fazla şeker veya kafein yemekten kaçının. Çikolata ve gazoz gibi şeyler bu bileşenlerin her ikisini de içerir ve herkesi ürkütebilir ve heyecanlandırabilir. Çalışmalar, kafeinin etkilerinin insanların 18 saate kadar iyi uyumasını engelleyebileceğini göstermiştir. Hâlâ uyuyabilirler, ancak ihtiyaç duydukları dinlendirici, yüksek kaliteli uykuyu, REM (Hızlı Göz Hareketi) uykusunu alamazlar. (Daha fazla bilgi için uykusuzluğun doğal tedavileri ve uykunun sağlığınız ve kilonuz için önemi hakkındaki kılavuzlarımıza bakın.)

Çocuğunuz yatmadan önce acıkırsa, ona küçük bir sandviç ve biraz ılık verin.

Machine Translated by Google

süt. Onlara biraz bal katılmış ılık, sıcak olmayan papatya çayı da verebilirsiniz.

Başka hiçbir şey işe yaramıyorsa, çocuklar için Hyland's Calms Forte 4 Kids Sleep Aid gibi doğal uyku takviyelerini de deneyebilirsiniz. 5 Bach Çiçeği esanslı Rescue Remedy de onları sakinleştirebilir ve yatmadan önce stresi ortadan kaldırarak geçiş sürecini kolaylaştırır. Bu aynı zamanda yabani marul ve kediotu gibi yetişkinler için de işe yarar.

Uyku ruh halini ayarlarken aşağıdakilerden bazılarını deneyebilirsiniz:

İyi bir yastık.
Yetişkinler olarak kendimiz için rahat bir şeyler bulmaya çalışırız ve mağazada birkaç yastık deneriz. Çocuğunuzun da aynısını yapmasına izin verin. Veya onlara özellikle çocuklar için yastıklar satın alın. Doğru yastık, uyku kalitesinde büyük bir fark yaratabilir.

Uçucu yağlar.
Lavanta yağı veya başka bir yatıştırıcı aromaterapi kokusu da yardımcı olabilir. Rahatlayabilir, yatıştırabilir ve uyku için doğru ruh halini yaratabilir. Elektrik prizleri için prizler, her gece birkaç damla yağla tazelenebilen kokulu yastıklar veya odayı seçtiğiniz rahatlatıcı kokuyla doldurmanıza yardımcı olacak küçük demlikler vardır. Çocuğunuzun odasında çocuklara özel aromaterapi setleri arayın.

Beyaz gürültü veya ses makinesi.
Kentsel bir ortamda yaşıyorsanız, etrafınızdaki gürültüler nedeniyle uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte sorun yaşıyor olabilirsiniz. Beyaz gürültü makinesi, iyi bir gece uykusu çekmenize yardımcı olmak için bu seslerden bazılarını müdahaleci olmadan engellemeye yardımcı olabilir.

Herkes hayatının bir noktasında uykuya dalmakta zorluk çeker, ancak yeni modelin kötü bir alışkanlığa dönüşmesini istemezsiniz. Siz veya sevdiklerinizden herhangi biri, üç geceden uzun süren olağandışı uyku bozuklukları yaşarsanız, bu doğal ilaçlardan ve ev tedavilerinden birini deneyin ve kaliteli bir uykuyla iyi bir gece geçirmenin ne kadar kolay olduğunu görün.

Küçük çocukların sahip olduğu ve onları geceleri uyanık tutabilen diğer sorunlar diş çıkarma, diş eti ve ağız sorunlarıdır. Bir sonraki bölümümüzde bu alan için ev ilaçlarına bir göz atalım.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 5: AĞIZ HİJYENİ İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

Bebeklikten itibaren çocukların muzdarip olacağı ve çok fazla ağız rahatsızlığına neden olabilecek bir dizi sorun vardır. Neyse ki, semptomları hafifletmeye ve sorunu çözmeye yardımcı olabilecek bir dizi ev ilaçları var.

PAMUKÇUK

En yaygın olanlardan biri bebeklik döneminde ortaya çıkar ve bebeğin ağzında yaşayabilen bir maya enfeksiyonu olan pamukçuk olarak adlandırılır. Bazı durumlarda bebeğin sisteminde fazla mayanın neden olduğu bir pişik de olacaktır.

Pamukçuk ağrılı olabilir ve bir bebek için beslenmeyi zorlaştırarak, yemeye çalışırken onları acı içinde bırakabilir. Diğer zamanlarda, bebek pamukçuktan pek rahatsız görünmüyor, ancak emzik kullanıyorsa veya emziriyorsanız çocuğunuz yeniden enfeksiyon kapmaya devam edebilir. Enfeksiyon aranızda gidip gelebilir, bu da her ikiniz için de tedavi edilmediğiniz sürece enfeksiyonun tamamen ortadan kaldırılmasını zorlaştırır.

Bebek bezi pişiğine atıfta bulunduğumuz gibi, bir maya enfeksiyonunu daha tomurcuk halinde kıstırmaya yardımcı olmak için tedavi etmenin birkaç yolu vardır. İşte çocuğunuzun ağzındaki pamukçukla baş etmenin en iyi yolları.

Daha İyi Hijyenik Önlemler

Maya çok dayanıklı bir mantardır, bu nedenle daha iyi hijyen, bu istenmeyen haşereden kurtulmanın, nüksetmesini durdurmanın ve her şeyden önce ailenin diğer üyelerine yayılmasını önlemenin anahtarı olacaktır.

Bebeğinizi emziren yeni bir anne iseniz, emzirme sütyenleriniz, emzirme pedleriniz, gaz bezleriniz ve önlükleriniz dahil olmak üzere emzirmeyle ilgili tüm kumaşları dezenfekte etmelisiniz. Bez çocuk bezlerini ve külotlarınızı da sıcak suda dezenfekte etmeli ve çift durulama yapmalısınız. Mayayı öldürmeye yardımcı olmak ve hassas dokuların deterjanlardan tahriş olmasını önlemek için ilk durulamaya sirke ekleyin. İkinci yıkamada sade su kullanabilir ve sonrasında çamaşırları ipte güneşte kurutabilirsiniz.

Çocuk bezlerini değiştirdikten veya tuvaleti kullandıktan sonra ellerinizi sıcak sabunlu suyla iyice yıkayın.
Bebeğin ağzına değen her şeyi (oyuncaklar, emzikler vb.) sirke ile yıkayın.
Biberonlar ve emzikler söz konusu olduğunda, bunlar en az bir kez mikrodalgada kaynatılmalı veya buharla sterilize edilmelidir. Bu önlemlerden sonra bile pamukçuk geri gelirse, maya enfeksiyonu nihayet ortadan kalkana kadar tüm biberon uçlarını, temizlik malzemelerini ve daha fazlasını atmalısınız.

Karbonat

Kabartma tozu, pamukçuk için doğal bir tedavi yöntemidir. Anne kabartma tozu ve sudan bir macun hazırlayıp meme uçlarına uygulayabilir ve ardından bebeği beslemeden önce durulayabilir.

Machine Translated by Google

Bebek ayrıca pişiklerin iyileşmesine yardımcı olmak için suya biraz kabartma tozu serpilerek banyo yapabilir. Kabartma tozu, maya için uygun olmayan alkali bir ortam yaratarak çalışır.

Sirke
Sirke pamukçuğu da öldürür, ancak kabartma tozunun tam tersi bir nedenledir. Bu durumda, çünkü çok asidiktir. Ancak cildi tahriş edebileceğinden, dikkatli kullanın. Pamukçuku uzak tutmak için günde birkaç kez bir veya iki yemek kaşığı beyaz sirke bir bardak suya eklenebilir ve annenin göğüs uçlarına pamukla sürülebilir.

Asidofil Kültürleri
Antibiyotikler verildiğinde ve doğal flora bozulduğunda maya sindirim sisteminde sıklıkla çoğaldığından, asidofil her şeyin yeniden dengeye gelmesine yardımcı olabilir. Bir probiyotiktir ve toz, kapsül ve hatta belirli yoğurt türlerinde tadını çıkarmak kolaydır. Kapsüller muhtemelen bir anne olarak sizin için en kolay olanıdır. Bebek için yoğurdu veya toz halini deneyebilirsiniz. Temiz bir parmağa biraz koyun ve bebeğinizin onu yalamasına veya emmesine izin verin. Asidofilus kulağa o kadar çekici gelmese de tadı çok hoştur ve bebekler için güvenlidir.

Sizde veya bebeğinizde özellikle inatçı bir pamukçuk varsa, güvendiğiniz bir sağlık uzmanıyla konuşun. Sizde veya çocuğunuzda, gıda alerjisi veya diyabet gibi başka bir sağlık sorununun neden olduğu, altta yatan bir bağışıklık işlev bozukluğu olabilir. Ayrıca diyetinizde ne kadar nişasta ve mayalı gıda yediğinizi izlemek ve semptomların düzelip düzelmediğini görmek isteyebilirsiniz.

Kimse çocuğunu acı içinde ya da aç görmekten hoşlanmaz. Dengeli bir diyet yemek ve son derece hijyen bilincine sahip olmak, pamukçuk oluşumunu en baştan durdurabilir.

Ya çocuğunuzun ağzındaki beyazlık aslında içinden çıkan bir dişse?

DİŞ ÇIKARMA TEDAVİLERİ

Doğal diş çıkarma ilaçları, iltihaplı diş etlerini yatıştırmaya ve çıkan birinci veya ikinci diş setinin rahatsızlığını gidermeye yardımcı olabilir. Yerel eczanenizde ve sağlıklı gıda mağazasında çeşitli tedaviler bulabilirsiniz. Homeopatik diş jeli yardımcı olabilir, ancak bazıları altı aylıktan küçük çocuklar için uygun olmayan bal içerir. (Bununla birlikte, diş çıkaran yavru köpekler için çok iyi çalışır.)

Çocuğunuzun ağrısını hafifletmek için evde deneyebileceğiniz birkaç şey var.
Birincisi, temiz bir pamuklu yıkama bezini ıslatıp dondurmak ve bebeğin buzu çözülene kadar sakızlamasını sağlamaktır.
Diğer insanlar dişlerin çıkmasına yardımcı olmak için diş çıkarma bisküvileri, peksimetler veya Zwieback tostları önerir. Bu ürünlerde herhangi bir yapay içerik ve şeker olup olmadığına dikkat etmeniz yeterlidir. Dörde bölünmüş soğutulmuş bir simit de işe yarayabilir. Daha fazla yoğunluk ve beslenme için onlara tam buğday veya balkabağı verin.

Denenecek başka bir çare de üzerine sakızlanacak bir elma dilimidir. Tadı harikadır ve çocuğunuzun ıslak bir karmaşaya dönüşmeden ısırma dürtüsüne yardımcı olabilir. Diş etlerini sıyırabileceklerinden, kamanın ortasındaki tüm tohum izlerini çıkardığınızdan emin olun. Soğuk

Machine Translated by Google

Doğrudan buzdolabından gelen elma püresi de tahrişi yatıştırmaya yardımcı olabilir ve tadı da harikadır. Başka bir öneri de donmuş bir muz, hem soğuk hem de sert ama zarar verecek kadar sert değil.

Baş aşağı donmuş, içinde az miktarda su bulunan bir biberon da, ağrıyan diş etlerini emmeleri, çiğnemeleri ve yatıştırmaları için iyi bir yol olarak çalışır. Yıkanmış ve soyulmuş büyük bir havuç da işe yarayacaktır. Çocuğunuz kolayca boğulabileceği için küçük bebek havuçları vermeyin. Amerikan Diş Hekimleri Birliği, dişlerin diş etlerinden geçmesine yardımcı olmak için soğuk bir metal kaşık önerir.

Tüm bu ev ilaçları işe yarar ve yenilebilir olanlar da çocuğunuzun diyetine değerli besinler katabilir, ancak bebek aç değilse veya çocuğunuzun kilosuna dikkat etmesi gerekiyorsa, yenmeyen ilaçları kullanmak işe yarayacaktır. gayet iyi Çocuğunuza çiğnemesi için bir kaşık, muz, simit veya başka büyük bir nesne verirseniz, boğulma tehlikesi oluşturabileceğinden bir an bile gözetimsiz bırakılmadığından emin olun.

AĞIZ KOKUSU

Ağız kokusu, her yaşta olduğu gibi bizi rahatsız edebilir ve ağızda, dişlerin arasında, diş etlerinde, dilde ve ağız içindeki mukus zarlarında biriken bakterilerin bir sonucudur.

Piyasada Listerine gibi ağız kokusu için birçok etkili ilaç vardır, ancak bu ürünlerin birçoğu büyük miktarda alkol içerir ve çocuklar için önerilmez. Alkol sorunundan kurtulmak için Listerine Zero kullanabilirsiniz ancak bu ürünlerin birçoğu da oldukça pahalıdır.

Pek çok sağlık durumunda olduğu gibi, ağız kokusu durumunda bir gram önleme, bir pound veya binlerce dolarlık tedaviye bedeldir. Bunun nedeni, bakteri yüklü bir ağızda boşlukların oluşabilmesi ve diş çürümesine neden olabilmesidir. Daha da kötüsü, veba birikirse, diş eti iltihabına ve çenede diş ve hatta kemik kaybına yol açabilecek diğer ciddi ağız sağlığı sorunlarına neden olabilir ve bu koşullara sahip kişiler dişlerini kurtarmaya çalıştıkları veya ihtiyaç duydukları için aşırı derecede pahalı diş faturalarıyla sonuçlanabilir. diş kaybının bir sonucu olarak kısmi plaklar veya tam protezler alın.

Diş ipi kullanımı kolay ve ucuzdur ve tüm bölgeye masaj yaparak diş eti çizgisi boyunca dişlerin arasını temizlemeye yardımcı olur. Mumlu diş ipi, dar aralıklı dişlerin arasından kolayca girip çıkabilir. Ayrıca diş eti masaj aletleri ve hatta diş eti hizasındaki dişleri fırçalamak ve temiz tutmak için kullanılabilen küçük mini fırçalar da vardır.

Oral B'ninkiler gibi iyi bir elektrikli diş fırçasının küçük görünen başlıkları olabilir, ancak araştırmalar, ağzınızın arkasındaki ve diş eti çizgisi boyunca benzer fırçalardan daha dar alanlara girebildiklerini göstermiştir.

Bir kıskaç hareketiyle ileri geri titreşen ikili hareketli başlıklara sahip ucuz, pille çalışan elektrikli diş fırçalarından kaçınmalısınız. Mart 2012'de yapılan bir araştırma, bu ikili eyleme sahip olanların zayıflamadan sorumlu olduğunu gösteriyor.

Machine Translated by Google

ve hatta dişleri kırmak. Tuhaf kıskaç hareketi nedeniyle kafalar da sıklıkla arızalıydı ve bu nedenle dişleri diğer yöntemler kadar iyi temizlemedi.

Temel amaç diş çürüğünü önlemek olduğu için, sabah ve akşam olmak üzere günde en az iki kez dişlerinizi fırçalayarak sizin ve çocuklarınızın iyi fırçalama alışkanlığı edinmesini sağlamalısınız. Her yemekten sonra fırçalamak için iki dakika ayırmayı hatırlayabilirseniz, çok daha iyi. Vaktiniz yoksa, ağzınızdaki yiyecek parçacıklarını ve artıkları çıkarabilmek için ağzınızı gargara ile hızlı bir şekilde çalkalayabilirsiniz.

Diş macunlarına gelince, tamamen doğal ve zararlı kimyasallar içermeyen bir şeyle ilgileniyorsanız, lider marka Tom's of Maine'dir. Çocukların bile kullanabileceği kadar güvenli ve nazik olmalıdır. Üzerinde çizgi film karakterleri olan diş ürünlerinden kaçının; Etiketleri okuyun ve çocukların bu öğeleri gözetimsiz kullanmalarına izin verilmemesi konusunda neden bu kadar çok ciddi uyarılar verdiklerini merak edeceksiniz. Eğer o kadar tehlikeliyseler, o zaman sağduyu onları hiç kullanmamanızı emreder.

Ağız bakterilerinin ağız kuruluğunda geliştiği keşfedilmiştir, bu nedenle sizin ve ailenizin her gün taze, temiz su ile su içtiğinizden emin olun. Meyve suları, şişelenmiş sporcu içecekleri ve önceden hazırlanmış smoothie'ler dahil şekerli içeceklerden kaçının.
Bunun yerine, maliyetinin bir kısmı karşılığında kendi şekerinizi yapabilir ve çocuğunuzun diyetindeki şeker miktarını kontrol altında tutabilirsiniz.

Lavabo musluğunuza bir su filtresi takın veya bir Brita sürahisi alın ve plastik su şişelerini yeniden doldurun ya da tüm aile için dayanıklı metal su şişeleri alın. Bilim adamları, Nisan 2012'de yayınlanan ve yetişkinlerde ftalatlar ile diyabet arasındaki bağlantıyı gösteren bir çalışmayla, plastik su şişelerinin içerdiği kimyasallar açısından ne kadar tehlikeli olabileceğini yeni yeni fark etmeye başlıyorlar. Metal bir su şişesi güvenlidir, yıllarca kullanılabilir ve bu nedenle çöplüklerdeki veya geri dönüştürülen binlerce su şişesini azaltır. Ayrıca sizin ve ailenizin içtiği suya plastiklerin veya kaplamalarının sızması konusunda endişelenmenize gerek yok.

Özellikle yatmadan önce şekerli atıştırmalıklardan uzak durmak, dişlerinizi fırçalamak ve iyice durulamak diş çürüğünün oluşmasını ve ağız kokusuna neden olabilecek mikropları önlemeye yardımcı olacaktır.

Ancak koku ve bakterilerin sadece dişlerde ve diş etlerinde değil, dilde ve mukus zarlarında da biriktiğini unutmayın. Bazı insanlar özel dil temizleyicileri almaya başladılar, ancak her gün sadece diş fırçanızla iyi bir iş çıkartabilirsiniz. Boğulmadan olabildiğince geriye doğru hafifçe fırçalayın ve alt tarafını da fırçalamayı unutmayın. Ağzınızdaki mukus zarlarına gelince, gargara sık kullanırsanız ve düzenli olarak ağzınızın her yerinde iyi bir şekilde çalkalarsanız, bakterileri ve kokuları tutmaya yardımcı olmalıdır.

Yakın zamanda soğuk algınlığı veya grip geçirdiyseniz, kendinize yeniden bulaştırmamak için ağız hijyeni ürünlerinize iki kat daha fazla dikkat edin. Kendinizi yeni bir diş fırçasıyla ödüllendirin ve şişelenmiş gargara kullanıyorsanız, doğrudan şişeden çıkarmayın. Küçük bir bardak kullanın

Machine Translated by Google

bunun yerine ve onu da çok temiz tuttuğunuzdan emin olun.

Kendi diş bakım ürünlerinizi yapmak istiyorsanız, çok iyi çalışacak ve yine de satın aldığınız ürünler olacak, böylece size büyük miktarda para kazandıracak tamamen doğal ilaçlar vardır.

Yeşil çay, soğuk kullanıldığında mükemmel bir gargara görevi görebilir. Küçük bir miktarı elinizin altında bir şişede tutun ve ağzınızı temiz ve taze tutmak için üç gün içinde kullanın. (Bu harika Asya içeceğinin sağlık yararları hakkında daha fazla bilgi için yeşil çay kılavuzumuza bakın.)

Bir başka doğal çare de, nefesinizi tazelemek ve sindirim sorunlarına yardımcı olmak için istediğiniz zaman çiğneyip yiyebileceğiniz rezene tohumudur. Vejetaryen veya vegansanız, otantik İtalyan sosisi tadı vermek için İtalyan makarna sosuna eklemek için elinizin altında olması da kullanışlıdır, ancak et içermez.

Baharat rafından çiğneyebileceğiniz bir başka ürün de meyankökünün kendine özgü tadının geldiği yıldız anasondur. Dikkatlice emmesi gereken yetişkinler için harika bir nefes tazeleyicidir. Ancak çocuklara vermek için biraz fazla büyük ve dikenli.

Daha az hoş olan ancak daha az etkili olmayan doğal ilaçlara geçilirse, durulama ve ılık su, zencefil ve limonla gargara yapmak geniş bir bakteri yelpazesini öldürür. Her 6 ons su için yaklaşık 1 çay kaşığı kullanın.

Aynı oranda deniz tuzu veya hidrojen peroksit de kullanabilirsiniz. Her şey ağzınızın ne kadar kirli olduğunu hissettiğinize ve hangi tatlara tahammül edebileceğinize bağlıdır.

Su ve kabartma tozu ile yapılan bir macun, bir süre orada tuttuğunuzda dişleri beyazlatmaya, diş macunu görevi görmeye ve ayrıca ağzı tazelemeye yardımcı olabilir.

Kahve, bira ve şaraptan kaçının çünkü bunlar dişlerde lekelenmeye ve bakteri oluşumuna neden olan kalıntı bırakma eğilimindedir.

Bu nedenle, sağlıklı dişler ve diş etleri ve taze bir nefes için bu ev yapımı ilaçlardan herhangi birini denemek istiyorsanız, diş hekiminizde profesyonel bir temizlikle başlayın ve ardından bu ipuçlarıyla ağzınızı temiz tutun.

Çocuğunuz pamukçuk gibi ağız enfeksiyonlarından muzdaripse, önce onu tedavi ettiğinizden emin olun ve ardından ağız bakımını ele alın. Diş etlerine bir miktar hidrojen peroksit ile masaj yapmak, dişleri kırılıyorsa ağrıyı hafifletmeye ve ayrıca ağzı temiz tutmaya yardımcı olabilir.

Biberonlarına elma suyu gibi şekerli meyve suları koymaktan kaçının ve sütün bile belirli şekerler (örneğin laktoz) içerdiğini unutmayın; zaman.

Kimse ağız kokusunu sevmez, bu nedenle çocuklarınıza iyi bir ağız kokusu ile erken başlayın.

Machine Translated by Google

Hijyen alışkanlıkları, hayatlarının ilerleyen dönemlerinde diş sağlığında gerçek bir fark yaratabilir.

Her insanın hayatında karşılaşmak zorunda olduğu en yaygın sağlık koşullarından biri soğuk algınlığıdır. Sırada soğuk algınlığı ve griple başa çıkmanıza yardımcı olacak bazı doğal ev ilaçlarına bakalım.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 6: SOĞUK HASTALIĞI İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

Soğuk algınlığı, dünyadaki pek çok insanda gençliklerinden beri yaygın olan bir hastalıktır. Yeni bir ebeveynseniz, çocuğunuz nezle ve hatta grip olmaya başladığında doğal olarak onunla çok ilgileneceksiniz.

Özellikle çocuklar mikrop mıknatısı gibi görünüyorlar ve evet, üşütüyorlar ama soğuk havadan değil; okulda ve çok sayıda insanın bir araya geldiği diğer alanlarda onları çevreleyen mikroplardan değil. Soğuk algınlığı ve grip söz konusu olduğunda, bir gram önleme, bir pound tedaviye bedeldir. (İkisi arasındaki fark ve her ikisinin de etkili bir şekilde nasıl tedavi edileceği hakkında daha fazla bilgi edinmek için Evelyn Trimborn'un soğuk algınlığı ve grip hakkındaki rehberi ilginizi çekebilir.)

Bu hastalıklardan korunmanın en iyi yolu ise iyi beslenme ve el yıkama alışkanlığı ile bunları önlemektir. Tüm çabalarımıza rağmen, tüm çocuklar ara sıra nezle olacak.

Doğal ilaçların avantajları, diğer şeylerin yanı sıra, genellikle reçetesiz ilaçlardan daha güvenli olmaları, daha ucuz olmaları ve uygulamalarının daha kolay olmalarıdır. Ek olarak, soğuk algınlığını tedavi etmenin semptomları azalana kadar tedavi etmekten başka bir yolu yoktur.

İşte çocuğunuzun soğuk algınlığını hafifletmeye yardımcı olacak en iyi yollara ilişkin birkaç öneri. Çoğu durumda, bu ilaçlar, kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olmak için tüm aile için de kullanılabilir. Er.

Çocuğunuzun ateşi varsa, birçok ebeveyn ateşi hızla düşürmeye çalışır, ancak bu, vücudun hastalıktan kurtulmaya çalışma yoludur. Normalin sadece bir veya iki derece üzerindeyse, çocuğunuza göz kulak olun. Çocuğunuz kayıtsız olmadığı ve size normal şekilde yanıt vermediği sürece, iyi durumda olmaları gerekir. (Bir sonraki bölümde ateşle nasıl başa çıkılacağı konusunda daha ayrıntılı bilgilere bakın.)

Çocuğunuz üşüttüğünde, onu yatağa hapsetmeniz ve bol miktarda sıvı vermeniz gerekecektir. Çok fazla TV izlemelerine izin vermeyin, onlara kitap okuyun veya kısa bir süreliğine sakin oyunlar oynayın. Çocuğunuzla zaman geçirin, ancak mikropların evin diğer üyelerine bulaşmasını önlemek için elinizden geldiğince önlem alın.

Hasta odasına tam da hasta odası gibi davranın ve yatağın etrafındaki alanı mümkün olduğunca temiz tutmaya çalışın. Ellerinizi sık sık yıkayın ve çocuğunuzun da aynısını yapmasını sağlayın. Herhangi biri dokunursa yeniden bulaşmayı veya enfeksiyonu önlemek için mendil yerine kağıt mendil kullanın.

Hapşırıyorsa ve çok mukus üretiyorsa, çocuğunuzun eline sümkürmesini veya hapşırmasını sağlayın ve ardından ellerini sabun ve ılık suyla dikkatlice yıkayın.
Bu şekilde sadece yeniden enfeksiyonu önlemekle kalmayacak, aynı zamanda sürtünmeyi ve

Machine Translated by Google

burnunu mendille sıkmak ve ağrıtmak.

Onları küvete oturtun ve ılık suyun sinüslerini buharla açmasına izin verin. Bu bölgelerdeki mikropları azaltmak için yüzlerini ve ellerini yıkamalarını sağlayın.

Çocuğunuzun mümkün olduğunca dinlenmesini sağlayın ve mümkün olduğunca normal bir şekilde yemek yiyin. Bazı insanlar, bunun yardımcı olabileceğine dair eski eşlerin masalına dayanarak, soğuk algınlığını aç bırakmanın ve ateşi beslemenin gerektiğini söyler, ancak çocuğunuzun iştahı gerçekten sizin rehberiniz olmalıdır.

Onları bol proteinli hafif öğünlerle besleyin. Çok fazla tuz içermeyen sıcak, besleyici çorbalar, özellikle de eski moda tavuk çorbası kesinlikle yerinde olacaktır. Ayrıca çocuğunuzu C vitamini açısından zengin narenciye suları, kivi meyveleri (portakallardan daha fazla C vitamini içerir) ve artık soğuk algınlığını önlediği ve süreyi azalttığı düşünülen çinko açısından zengin kabak çekirdeği tüketmeye teşvik edin. Ortaya çıkan herhangi bir soğuk algınlığından.

Çocuğunuzun boğaz ağrısı varsa, canı yemek yemek istemeyebilir, ancak ılık çorba buharın sinüsleri açmasına ve iltihaplı bölgeleri yatıştırmasına yardımcı olacaktır. Boğazları çok ağrıyorsa, ılık tuzlu suyla gargara yaparak rahatlatmaya çalışın. Biraz kabartma tozu da ekleyebilirsiniz. Bal limon çayı da güzeldir. Bir bardak ılık/sıcak suya biraz taze limon suyu sıkın ve bir çay kaşığı bal ekleyin.

Tüm bu denenmiş ve test edilmiş ev ilaçlarının işe yaradığı kanıtlanmıştır ve özellikle besleyici çorbalar çocuğunuzun susuz kalmasına yardımcı olur ve iyileşme sürecini hızlandırabilir.

Çocuğunuz nezle olduğunda dekonjestan ve antihistaminikler vermekten kaçının. Bunların soğuk algınlığı üzerinde çok az etkisi olduğu kanıtlanmıştır ve hatta yan etkileri açısından zararlı olabilir. Piyasadaki mukus giderici ilaçların bir dizi çalışmada işe yaramadığı kanıtlanmış olduğundan, paranızı koruyun. Bu pahalı ama etkisiz reçetesiz ilaçları kullanmak yerine, göğüs ve burun tıkanıklığını azaltmak için mentollü ovma, Olbas yağı veya Tiger balsamını deneyin. Sadece dokunduktan sonra ellerinizi yıkadığınızdan emin olun ve göz çevresine yakın yerlerden kaçının.

Akupresür kullanmak soğuk algınlığı semptomlarını hafifletebilir ve çocuğunuz da bundan keyif alabilir. Akupresür hakkında bir rehber kitapçığa başvurun ve soğuk algınlığını ve semptomlarını daha çabuk ortadan kaldırmak için mesane, kalın bağırsak ve akciğer basınç noktalarına yönelik önerileri izleyin.

Okaliptüs gibi esansiyel yağların solunması şeklindeki aromaterapi, özellikle burun tıkanıklığı nedeniyle uyumanın zor olabileceği geceleri çocuğunuzun semptomlarına yardımcı olacaktır. Yastık kılıfının içine sıkıştırılmış bir mendile birkaç damla damlatmak, daha kolay nefes almalarına yardımcı olabilir.

Yastık kılıflarını ve çarşafları birkaç günde bir değiştirin ve soğuk algınlığı belirtileri ortadan kalktığında çocuğunuzun diş fırçasını da değiştirin. Bu, yeniden enfeksiyonu önleyecek ve aynı zamanda çocuğunuzun ağız hijyenini iyileştirmeye yardımcı olacaktır.

Bunlar, çocuğunuzda bir hastalık varsa semptomları hafifletmek için yapabileceğiniz şeylerden sadece birkaçıdır.

Machine Translated by Google

soğuk. Ayrıca, hasta olduğunuzda kendinizi daha iyi hissetmenize ve soğuktan daha çabuk kurtulmanıza yardımcı olup olmadıklarını görmek için kendiniz de deneyebilirsiniz.

Yukarıda söylediğimiz gibi, ateş ve bunun çocuğunuz için ne anlama geldiği konusunda farklı düşünce okulları vardır. Bir sonraki bölümümüzde buna daha yakından bakalım.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 7: ATEŞ İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

Ateş, vücudun, sağlığını tehdit eden bir davetsiz misafir tarafından işgal edildiğini göstermesinin bir yoludur. Birçok ebeveyn, çocuklarının ateşi çıkar çıkmaz paniğe kapılır, ancak bir kişi soğuk algınlığı, grip veya başka bir hastalığa yakalandığında bu, doğal iyileşme sürecinin bir parçası olabilir.

Çoğu zaman ateş kendi haline bırakılmalıdır. Naturopatik ve geleneksel sağlık hizmeti uygulayıcıları, yapay olarak düşürülen ateşlerin hastalığı uzatabileceğine ve daha fazla hastalık vakasına yol açabileceğine inanıyor. Artan ısı nedeniyle patojenleri yavaşlattığı ve vücudu çoğalması ve gelişmesi için daha az misafirperver bir ortam haline getirdiği için vücudun enfeksiyonla mücadelede müttefiki olduğuna inanıyorlar.

Ancak, çocuğunuzun ateşi çok yüksekse veya dinlenemeyecek kadar rahatsızsa, aşağıdaki önerilerden bir veya ikisini deneyerek bir fark yaratıp yaratmayacağını görebilirsiniz.

Ateşi tedavi etmeden önce yapmak isteyebileceğiniz ilk şey, doğal ilaçlar konusunda uzmanlaşmış bir Naturopath, Homeopat veya başka bir lisanslı sağlık uzmanına görünmektir. Bu sayede bebeğinizde kullanmaya başlamadan önce kendinizi eğitebilirsiniz. Melisa yaprağı, papatya, nane, meyan kökü ve mürver çiçeği geleneksel olarak ateş tedavisinde kullanılır ve genellikle uygun dozlarda güvenli kabul edilir.

Emziren bebekler için, tıbbi özellikleri emzirdiği bebeğe aktarmak için annenin şifalı otları kendisinin alması en iyisidir. Çocuklar için tasarlanmış dozajlarda bitkisel formülasyonları sağlıklı gıda mağazalarından da satın alabilirsiniz.
Ekinezya ve altınmühre, vücudun bağışıklık sistemine yardımcı olmak için yüzyıllardır güvenilmektedir. Harcı ve havaneli çıkarmak zorunda kalmadan tam bir ilaç istiyorsanız, bunlar çocuk formüllerinde de mevcuttur.

Düşünmek isteyebileceğiniz bir yiyecek sarımsaktır. Sadece kalp sağlığına iyi geldiği söylenemez, aynı zamanda antibakteriyel özelliklere de sahiptir. Sarımsaklı büyük bir tavuk çorbası yapın ve çocuğunuza servis edin. Mümkün olduğunca ev yapımı çorba olmalıdır, çünkü birçok konserve çeşidi besleyici değildir ve aynı zamanda koruyucu ve tuzla doludur.

Denenecek başka bir bitkisel ilaç da zencefil çayıdır. Ateşe yardımcı olabilir ve ayrıca mide ağrıları ve mide bulantısı için harikadır. Zencefilin ısınma özellikleri vardır ve özellikle çocuğunuz üşüyorsa, ballı ve limonlu bir çay kadar mükemmeldir. Rendelenmiş taze zencefil ve sıcak su ile kolayca zayıf bir çay yapabilirsiniz. Tatlandırmak için biraz çiğ bal ekleyin, ancak altı aylıktan küçük hiçbir çocuğa vermeyin.

Homeopatik ilaçlar genellikle bebek ateşleri için etkilidir, ancak çare, duygusal durumları da dahil olmak üzere her bir çocuğun spesifik semptomlarına uygun olmalıdır. Bazılarının çalışması diğerlerinden daha uzun sürer, bu da huzursuzluğa ve aşırıya kaçmaya yol açar

Machine Translated by Google

sonuç olarak iyi olmadan önce. Çözümler arasındaki farkları öğrenmek için bir homeopatik referans kitabına bakın veya öneriler için bir Homeopat arayın ve neyin işe yaradığını görün.

Çocuğunuzu temiz sıvılarla iyice nemlendirdiğinizden emin olun. Çocuk hala emziriyorsa, bebeğin bol sıvı alması ve anne sütündeki doğal bağışıklık faktörlerini alması için memeyi sık sık verin. Katı yiyecekler yiyen bazı bebekler bir süreliğine emzirmeye geri döner. Bu, anne hala yüksek kaliteli süt ürettiği sürece birkaç gün için tamamen normal ve iyidir.

Son olarak, ateşle başa çıkmanın en önemli yolu, hastalığı sırasında çocuğunuza bol bol sevgi ve şefkat göstermektir, ancak mikropları ev içinde veya ev dışına yaymamak için her zaman dikkatli olun.

Tüm bu ev ilaçları işe yarayacaktır, ancak bebeğiniz üç aylıktan küçükse, herhangi bir ateş için çocuk doktorunu aramanın iyi bir fikir olduğunu unutmayın.
Ek olarak, çocuğunuz halsiz görünüyorsa, uyuşuk görünüyorsa, olağandışı davranıyorsa (onunla oynama çabalarınıza yanıt vermemek gibi), nefes almakta zorlanıyorsa veya boyun tutulmasından şikayet ediyorsa derhal doktoru arayın.

Menenjitin erken evrelerinde soğuk algınlığı veya grip semptomlarını taklit edebileceğini, ancak oldukça hızlı bir şekilde ölümcül olabileceğini de unutmayın. Semptomlara aşina olun ve çocuğunuzun okulunda ve genel olarak bölgede hastalığın yayılmasını takip edin.

Elbette yetişkinler de alabilir, ancak şu anda özellikle yaşlı hastalar için onaylanmış bir aşı var. Soğuk algınlığı ve gribe eşlik edebilen veya kendi başına ortaya çıkabilen başka bir yaygın sağlık durumu baş ağrısıdır. Bir sonraki bölümde, birini tedavi etmenin en sağlıklı doğal yollarına bakacağız.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 8: BAŞ AĞRISI İÇİN EVDE ÇÖZÜMLER

Bir baş ağrısı düşündüğünüzde, muhtemelen hemen kafanızda bir zonklama veya keskin bir ağrı, hatta belki bir migren aklınıza gelir. Gerilim, küme ve migren baş ağrıları gibi farklı baş ağrıları vardır. Akut veya kronik olabilirler.
Akut baş ağrıları, yalnızca kısa bir süre süren bir kerelik baş ağrısı olarak tanımlanır. Kronik baş ağrıları, daha uzun süre devam eden baş ağrıları ile sık sık meydana gelen olarak tanımlanabilir.

Baş ağrıları başın çeşitli yerlerinde başlayabilir ve sinüslere, çene çizgisi boyunca ve boyuna yayılabilir. Pek çok insan aspirin ve diğer ağrı kesicilerden kurtulabilir, ancak bu, bunlara alerjisi olan veya aspirinden mide-bağırsak kanaması ve asetaminofenden karaciğer hasarı gibi yan etki riskinden endişe duyan kişiler için bir seçenek değildir. Tylenol'deki aktif bileşen).

Bir baş ağrısını başarılı bir şekilde tedavi etmek, genellikle baş ağrısının nedeni ile ilgili çok şey yapacaktır. Bu nedenlerden bazıları, bunlarla sınırlı olmamak üzere, gerginlik, stres, göz yorgunluğu, susuzluk, düşük kan şekeri ve sinüzit ve ayrıca migrene yatkınlığı içerir.

Baş ağrısına neyin sebep olduğu hakkında bir fikriniz varsa, baş ağrısının semptomlarını hafifletmeye yardımcı olacak çareyi bulmak daha kolay olacaktır. Daha sonra, baş ağrılarını etkili bir şekilde tedavi etmek için kullanılabilecek pek çok ev ilaçlarından birini saptayabilir ve belirli bir baş ağrısı türü için deneyebilirsiniz.

Evde kolayca uygulayabileceğiniz başlıca tedavilerden üçü aromaterapi, egzersiz ve masajdır.

Aromaterapi, baş ağrıları için en güçlü ev ilaçlarından biri olarak bilinir.
Aromaterapi, sağlık koşullarını iyileştirmeye yardımcı olmak için doğal kaynaklardan gelen güçlü kokuları kullanır. Ruh halini iyileştirdiği veya değiştirdiği bilinen bazı kokular ve gerilim tipi baş ağrılarını hafifletmeye yardımcı olabilecek bazı kokular vardır. Bunlar arasında tek başına veya bir arada kullanılabilen sandal ağacı, nane, okaliptüs ve lavanta bulunur. Bu kokuları mumlarda, difüzörlerde, duvar prizlerinde, masaj yağlarında veya sabunlarda ve diğer kişisel bakım ürünlerinde deneyebilirsiniz.

Bunu söyledikten sonra, safsızlıklar nedeniyle baş ağrılarını daha da kötüleştirebilecek daha ucuz ve daha az saf ürünler yerine tamamen doğal esansiyel yağlara yatırım yapmak isteyebilirsiniz.

Düzenli egzersiz, baş ağrısı sayısını azaltmaya ve/veya ağrıyla daha kolay baş etmeye yardımcı olabilir. Bu yöntem özellikle migreni olan kişiler için etkilidir. Migrenden muzdaripken, ağrıyı hafifletmeye yardımcı olabilecek biraz egzersiz yapmayı bile deneyebilirsiniz. Günde yarım saat yürüyüş yaparak başlayabilirsiniz.

Machine Translated by Google

ve formda kalmak isteyen tüm Amerikalılar için önerilen günde 10.000 adıma kadar kendinizi geliştirmeye çalışın.

Baş ağrınızın ortasındaysanız, dışarıda tempolu bir yürüyüş yapmayı deneyebilirsiniz. Bu işe yarıyor çünkü egzersiz vücudun doğal ağrı kesicileri olan endorfinleri serbest bırakmasına yardımcı oluyor.

Kolaylaşırsanız, bu çare ile iyi yapacaksınız. Aniden bir şeye başlayarak, baş ağrınızı kötüleştirme riskiyle karşı karşıya kalırsınız, bu nedenle, özellikle bir süredir herhangi bir egzersiz yapmadıysanız, yavaş başlayın ve kademeli olarak artırın. Migreni olan birçok kişi, ağrı geçene kadar kendilerini karanlık bir odaya kapatır.

Günlük rutine egzersiz eklemek, gerginliği ve stresi azaltmaya yardımcı olur ve bu nedenle, ilk etapta baş ağrısına yakalanma olasılığını azaltır. Yararlı olabilecek ve vücuda çok fazla stres ve yük bindirmeyen diğer egzersizler arasında yüzme, yoga ve tai chi yer alır. Esnekliği korumaya ve stresi azaltmaya yardımcı olurlar ve düşük etkilidirler.

Düşük etkili aerobik de yardımcı olabilir, ancak yine de, yıllarca egzersiz yapmadığınız halde her şeyi yapmaya çalışmaktansa, yavaşça başlayıp 30 dakikalık tam bir rutine ulaşmak önemlidir. Sakatlık nedeniyle bir ay boyunca kendini kenarda bırakmak.

Yoga, hem zihni hem de bedeni sakinleştirmek için harikadır ve baş ağrısını hafifletmek için özellikle iyi olan birkaç pozisyon bulabilirsiniz. Yoganın nefes alma yönü, akciğer fonksiyonunuzu ve dolaşımınızı iyileştirmeye yardımcı olacak, vücudun tüm bölgelerine besin maddelerinin daha verimli bir şekilde iletilmesine yardımcı olmak için vücudu daha kapsamlı bir şekilde oksijenlendirecektir.

Çoğu tıbbi durumda olduğu gibi, baş ağrıları ve özellikle migren, yediğiniz veya yemediğiniz yiyeceklerden kaynaklanabilir. Örneğin en yaygın baş ağrısı ve migren tetikleyicilerinden biri Monosodyum Glutamat veya MSG'dir. Bir et yumuşatıcıdır ve yiyeceklerin, özellikle Çin yemeklerinin lezzetini artırır; bununla birlikte, migren ve diğer çeşitli sağlık sorunlarıyla da bağlantılıdır. Maalesef şeker pancarından elde edildiği için doğal bir aroma olarak kabul edildiğinden, aldığınız ürünlerin üzerindeki etiketleri okumak bile sizi güvende tutmayacaktır.

Bu nedenle, migreni tetikleyebilecek herhangi bir şey yemediğinizden emin olmak istiyorsanız, kendi pişirmediğiniz yiyeceklerden kaçının. Bir yemek günlüğü tutmak, baş ağrılarınız ve yiyecekler arasında olası bağlantıyı kurmak için baş ağrısı modellerinizi izlemenin en iyi yollarından biri olabilir. Günlük bir günlük, ne yediğinizi takip etmenize yardımcı olabilir ve özellikle migreniniz varsa, bir baş ağrısı günlüğü, baş ağrılarınız için olası yiyecek ve aktivite tetikleyicilerini ve bunları hafifletmek için bulduğunuz en iyi yöntemleri belirlemenize yardımcı olabilir.

Migren için bir başka etkili doğal çare, uçucu yağlar ve aromaterapi olmadan veya içermeyen masajdır. Şakaklarınızı, sinüs bölgenizin çevresini, kulaklarınızın arkasını ve ensenizin arkasını ovabilirsiniz. Başınızın ve omuzlarınızın belirli bölgelerini de ovalayabilirsiniz. Eşiniz ayrıca sırtınızın üst kısmını ovalayabilir ve hatta

Machine Translated by Google

başınızın üst kısmı. Bazı insanlar saçlarını şampuanlayıp ılık ama çok sıcak olmayan su kullandıklarında migrenden kurtulduklarını bildirdiler.

Diğer insanlar aromatik yağlar ve mentol ve baş ağrısını gidermek için tasarlanmış Tiger Balm çeşitlerini kullanır. Yağlar veya Tiger Balm kullanıyorsanız, ellerinizi gözlerinizden ve ağzınızdan uzak tuttuğunuzdan emin olun. Baş ağrısı olan bir çocuğa masaj yapıyorsanız, bu iki kat önemli olacaktır.

Kafa tabanı ve boynun birleştiği bölgeye hafifçe ama sıkıca bastırarak akupresür de kullanabilirsiniz. Elinize işaret parmağınız ve baş parmağınız arasında baskı uygulamayı da deneyebilirsiniz. Bu diş ağrısı için de işe yarayabilir. Ayak masajı aynı zamanda baş ağrısına da iyi gelir çünkü ayaklarınızdaki belirli basınç noktalarını vurarak beyninizdeki ve vücudunuzdaki endorfin gibi ağrı giderme mekanizmalarını tetiklersiniz.

Sağlık sigortanıza bağlı olarak, çeşitli iyileştirme yöntemlerini onayladığını keşfedebilirsiniz. Bu durumda, bir masaj terapisti ile kaç ziyaret hakkınız olacağını belirleyebilirsiniz. Akupresür, akupunktur, bitkisel ilaçlar ve daha fazlası dahil olmak üzere diğer iyileştirme yöntemleri de dahil edilebilir.

Baş ağrısının tüm nedenleriyle, aralarından seçim yapabileceğiniz daha fazla değilse de çok sayıda tedavi olabilir; bu nedenle, siz veya ailenizden biri zayıflatıcı baş ağrılarından şikayetçiyse, bunları daha derinlemesine keşfetmeye başlamanın zamanı gelmiş olabilir.

Eğer bir kadınsanız, dikkate almanız gereken bir diğer şey de hormonlarınız olacaktır. Baş ağrılarınızın aylık döngünüzün çeşitli noktalarında ortaya çıktığını görebilirsiniz.

Baş ağrısının diğer nedenleri arasında özellikle uykunuzda bruksizm olarak bilinen diş gıcırdatma sayılabilir. Sabahları kendinizi dinlenmiş hissetmeden uyanırsanız ve başınız, çeneniz veya boynunuz ağrıyorsa, gıcırdamayı durdurmak için bir ağız koruyucu almak isteyebilirsiniz.

Baş ağrıları çok rahatsız edici olabilir ve bazı insanlar için neredeyse zayıflatıcı olacak kadar acı verici olabilir. Baş ağrılarını, özellikle migreni tedavi etmek için kullanılan ilaçların yan etkileriyle ilgileniyorsanız, baş ağrılarını tedavi etme şeklinize alternatif veya ek tedaviler aramaya başlamanın zamanı gelmiş olabilir.

Baş ağrıları bizi her yaşta etkileyebilir ve olası nedenleri daraltmaya başladığımızda, güvenli ve etkili bir rahatlama bulmak çok daha kolay olabilir. Aynı durum, bebeklerin, çocukların ve yetişkinlerin hayatlarının çeşitli noktalarında karşılaşabilecekleri çeşitli cilt rahatsızlıkları için de geçerlidir. Bir sonraki bölümde, evde tedavi etmeniz gerekebilecek özellikle rahatsız edici bir cilt rahatsızlığına, egzamaya bakacağız.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 9: EGZAMA VE AKNE TEDAVİSİ İÇİN DOĞAL YOLLAR

EGZAMA İÇİN EVDE ÇÖZÜMLER

Egzama bebeklerde ve küçük çocuklarda sık görülen bir sorundur. Kaşınan ve bazen kabarcıklanıp açıldığında sızan kırmızı, pullu bir döküntü olarak kendini gösterir. Bazı durumlarda, cildi tamamen açarak egzama hastasını cildin kalıcı olarak çatlamasına ve enfeksiyona yatkın hale getirebilir.

Dayanmak çocuklar (ve yetişkinler) için son derece rahatsız edici ve hatta sefil olabilir. Kaşıntılı, göze hoş görünmeyen, ağrılıdır ve bir şeyi kavramak veya uzun kollu giysiler giymek gibi en basit işleri bile çok zor ve rahatsız hale getirebilir. Neyse ki, egzama doğal ilaçlara çok iyi yanıt verebilir ve çoğu zaman verir, bazen tamamen temizlenme noktasına kadar. Bu bölümde, hastanın yaşı ne olursa olsun egzama ile baş etmenin en etkili yollarından bazılarını tartışacağız.

Pek çok doktor artık egzamanın çoğunlukla gıda alerjilerinden kaynaklandığına ikna olmaya başlıyor. Alerjeni tanımlayabilirseniz, onu çocuğunuza vermekten veya kendiniz yemekten kaçınabilirsiniz.

Çalışmalar, egzama semptomlarıyla bağlantılı en yaygın alerjenlerin süt ürünleri, buğday, soya ve mısır olduğunu göstermiştir. Bu arada, çiğ, pastörize edilmemiş sütün savunucuları, buna geçişin bazı egzama vakalarını ortadan kaldırdığını iddia ediyor. Bu doğru olabilir veya olmayabilir, ancak süt ürünleri egzama salgınlarıyla bağlantılı başka bir besin grubudur.

Egzamaya neden olduğu bildirilen yer fıstığı, domates, patlıcan ve karides gibi diğer bazı yiyeceklerden kaçınmak (hatta bunlara dokunmak).

Egzama semptomlarını gidermek için belirli yiyeceklerden kaçınabileceğiniz gibi, egzama semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilecek, yiyebileceğiniz çeşitli şeyler veya alabileceğiniz takviyeler de vardır. Bunlar, yağlı balıklarda olduğu gibi Omega-3'lerden elde edilen esansiyel yağ asitlerini içerir.

Bunları Çuha Çiçeği Yağı, E Vitamini, hindistancevizi yağı, otla beslenen ineklerden elde edilen organik tereyağı ve morina karaciğeri yağında da bulabilirsiniz. Egzamayı hafifletmek için önce bunları denemek istiyorsanız, bu besinlerin çocuğunuz ve kendiniz için uygun dozları hakkında doktorunuzla konuşun. Bu yağları içeren el kremleri de cilde nüfuz etmeye yardımcı olabilir ve iyileştirici rahatlama sağlayabilir.

Yulaf ezmesi banyoları, egzamanın kaşıntı, kızarıklık ve kuruluğunu hafifletmek için yardımcı olabilir. Yulafları blenderinizde öğüterek ve ardından yulafları kendiniz yapıp yeniden kullanabileceğiniz küçük muslin ipli torbalara koyarak, mağazadan satın almaya kıyasla kuruşa yulaf ezmesi banyosu yapabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Banyo suyunuza bir tane koyun ve banyonuzda çok sıcak su değil, ılık su için ılık kullanın. Kendi cildinizi veya çocuğunuzun cildini fazla yıkamayın veya Kastilya sabunu gibi saf sabundan başka bir şey kullanmayın. Siz veya çocuğunuz küvetten çıktıktan sonra cildi nazikçe kurulayın ve ardından daha önce belirtilen bebek yağı tarifi gibi tamamen doğal bir bebek yağı veya losyonu uygulayın.

Çocuğunuzun giysilerini yıkarken sert deterjanlar kullanmaktan kaçının. Maggie'nin Soap Nuts'u iyi çalışıyor. Tamamen doğaldırlar ve cildi tahriş etmezler. Herhangi bir deterjan türü kullanıyorsanız, kalıntıları gidermek için çift durulama yapın. Çoğu ticari çamaşır deterjanı markası ağartıcı, optik beyazlatıcı ve koku gibi gereksiz kimyasallarla dolu olduğundan, mümkün olduğunca bunlardan kaçının.

Kuru cildin bir başka nedeni de genellikle aldığımız ilaçlar olabilir. Örneğin, antibiyotikler kesinlikle bir kişinin vücudunun florasını değiştirebilir ve kuru cilt ve maya enfeksiyonlarına yol açabilir. Bu semptomları probiyotikler, Alman lahana turşusu, Kore kimchee fermente sebzeleri ve benzeri dahil olmak üzere doğal olarak fermente edilmiş ve kültürlenmiş sebzeler gibi yiyecekler kullanarak önleyebilirsiniz. Kefir sütlü içecek, yoğurt ve kombu çayı içeceği, sindirim sisteminizi yeniden dengeye getirmeye yardımcı olabilir.

Bağışıklık sistemini güçlendirmeye ve iyileşmeyi hızlandırmaya yardımcı olacak diğer doğal ilaçlar arasında çinko içeren ürünler ve bol miktarda taze, yeşil yapraklı sebzeler bulunur. Paketlenmiş, işlenmiş gıdalara dikkat edin ve egzamanın hoş olmayan semptomlarını hafifletmeye yardımcı olup olmayacağını belirlemek için glütenden uzak durmayı düşünün.

Ellerinizi yumuşak bir sabunla yıkayın ve ardından kendi ev yapımı losyonunuzu uygulayın. Ev işlerini yaparken lastik eldiven giydiğinizden emin olun ve çıplak tene temas edebilecek yünlü giysiler giymekten veya çocuğunuzu giydirmekten kaçının. Yünü sert bulabilir veya yünü doğal olarak kaplayan lanolin'e alerjik reaksiyon gösteriyor olabilirsiniz.

Çinli tıp pratisyenleri ayrıca baharatlı yiyeceklerden ve çok fazla deniz ürününden kaçınmayı öneriyor. Çinli bir şifalı bitki uzmanı, cildi iyileştirmeye yardımcı olmak için arındırıcı ve dengeleyici çeşitli losyonlar ve mineraller açısından zengin volkanik toprak veya kül içeren kremler dahil olmak üzere egzamanın semptomlarını tedavi etmek için seçebileceği bir dizi ürüne sahip olacaktır.

Yine, her insanın egzama tetikleyicileri farklı olduğundan, sizin veya çocuğunuzun egzamasını takip etmenize ve en son egzama atağını neyin tetiklediğini belirlemenize yardımcı olabilecek günlük bir yemek günlüğü ve aktivite günlüğü tutmak isteyebilirsiniz. . Çocuğunuzun egzaması büyüyebilir veya tüm hayatı boyunca olabilir.

İnsanlarda daha sonra da egzama gelişebileceğinden, ellerinizde aniden beliren garip kabarcıklar varsa ve parmağınızı yakmadıysanız veya çiğ biberleri tutmadıysanız, bu egzama belirtisi olabilir.

Esas olarak gençken ortaya çıkan, ancak gençlik yıllarımızdan itibaren hayatımız boyunca da ortaya çıkabilen bir başka cilt rahatsızlığı sivilcedir. bir göz atalım

Machine Translated by Google

Sırada bu utanç verici cilt durumu için ev ilaçları var.

Machine Translated by Google

AKNE İÇİN EVDE ÇÖZÜMLER

Akne, dünyadaki en yaygın ve kronik cilt bozukluklarından biridir ve milyonlarca insanı etkiler, ancak diğer birçok insan da bundan muzdarip olsa da, daha az utanç verici değildir. Akne her cinsiyeti, ırkı ve yaşı etkiler. Araştırmalar, en sık gençlerde görülmesine rağmen, yetişkinlerde ve hatta bebeklerde görülebileceğini göstermektedir.

Akne normalde yüz, boyun, göğüs ve sırtta görülür ancak vücudun her yerine yayılabilir. Yüzde çok yaygın olarak görüldüğü için bu durum hem sinir bozucu hem de utanç vericidir ve birçok insan sivilceyi gizlemek veya sivilceden kurtulmak için elinden gelen her şeyi yapmaya isteklidir, ancak her zaman en iyi sonuçları vermez. Bazı insanlar her türlü losyon ve iksir için ayda 30 dolardan fazla ödeyeceklerdir, ancak çoğu durumda bunlar, evinizde bulunan ilaçların çoğundan daha etkili değildir.

Akneyi tedavi etmenin birçok yolu vardır. Daha iyi bilinen doğal akne tedavilerinden bazıları, cildin zarar görmesini önlemek için güçlü temizleyiciler ve yağsız nemlendiriciler kullanır. Bazı doktorlar ayrıca değiştirilmiş bir diyet ve hatta belki antibiyotikler veya kızlar için doğum kontrol hapı önereceklerdir. Bunun nedeni, aknenin bir kadının vücudundaki hormonal aktivite ile bir bağlantısının bulunmasıdır, bu nedenle teori, hormonal döngüyü yumuşatmanın cildi de sakinleştireceği yönündedir.

Bununla ilgili bariz sorun, tüm doğum kontrol haplarının kan pıhtılaşması, kalp krizi ve inme dahil olmak üzere yan etki riski oluşturmasıdır. Antibiyotiklerin ayrıca alerjik reaksiyonlar da dahil olmak üzere yan etki riski vardır ve sindirim sistemini dengesiz hale getirebilirler. Gebeliği önlemek için (cildi temizlemek yerine) kullanılan doğum kontrol haplarıyla aynı anda alınırlarsa, doğum kontrol haplarının emilimini engelleyebilir ve potansiyel olarak istenmeyen gebelikle sonuçlanabilir.

Akne oluşumunu önlemenin en basit yolu sabah ve akşam iyi bir yıkama rutini ve iyi bir diyettir. Sabah uyandığınızda ve akşam yatmadan önce Kastilya sabunu gibi saf sabun ve ılık su ile cildinize bakım yapmalısınız. Ayrıca saçınıza ve ardından yüzünüze dokunduğunuzda cildinize yağ aktarmadığınızdan emin olmak için ellerinizi temiz tutmalı ve saçlarınızı şampuanlı ve temiz tutmalısınız. Akne yayılır, bu nedenle ellerinizi, tırnaklarınızın altındaki bölgeler de dahil olmak üzere temiz tuttuğunuzdan emin olun ve yüzünüze dokunmaktan kaçının.

Sivilceleri sıkmayın çünkü bu, cilde zarar verebilir ve iltihaplı irin yüzün diğer bölgelerine yayılabilir. Ciddi akne de yara izine neden olabilir ve bu meydana geldiğinde cildinizin görünümünü iyileştirebilecek çok az tedavi vardır.
Pek çok kadın ve hatta artan sayıda erkek sivilcelerini veya yara izlerini kapatmak için makyaja başvuruyor.

Aktif bir sivilce enfeksiyonu ile bu bir felaket olabilir, çünkü çoğu durumda makyaj yağları içerecek ve gözenekleri daha fazla tıkayabilecektir. Makyaj cilde yayıldığı gibi sivilceleri de yüze yayabilir. Bu nedenle mümkün olduğunca yüzünüzü temiz tutun ve eğer kullanıyorsanız sadece su bazlı makyaj yapın.

Machine Translated by Google

Çok fazla yağ veya kimyasal içermeyen doğal bir görünüm verecek mineral bazlı bir makyaj da deneyebilirsiniz.

Yüzünüze ne sürdüğünüzden daha da önemlisi vücudunuza ne sürdüğünüzdür. Taze meyve ve sebzeler ve işlenmemiş bütün gıdalar açısından zengin iyi bir diyet, akne gelişimini önlemenin bir yoludur. Bu nedenle doktorunuz veya beslenme uzmanınız her gün en az beş porsiyon sebze ve meyve yemenizi önerebilir. Bunu smoothie'lerde, meyve salatalarında ve daha fazlasında bulabilirsiniz (birçok faydalı servis önerisi için Mara Michaels'ın bu konulardaki kılavuzlarına bakın).

Fast food veya yağlı yiyeceklerden kaçının ve doğal iyileştirici özelliklere sahip yiyecekler yiyin. Bunlardan biri de keten tohumu, sardalya ve diğer yağlı balıklarda bulabileceğiniz sağlıklı Omega 3 yağlarıdır.

A vitamini açısından zengin besinler, ciltteki yağ üretimini azalttığı gösterildiğinden, yardımcı olabilir. Bununla birlikte, iskelet oluşumu üzerinde olumsuz etkileri olduğu gösterildiğinden ve daha sonra hamile kalan çok fazla alan kadınlar için doğum kusurlarıyla bağlantılı olduğu için A vitamini dikkatle alınmalıdır.

Yeterli miktarda E vitamini alırsanız A vitamini kullanmaktan kaçınabilirsiniz. Havuç ve tatlı patates gibi turuncu renkli sebzelerden elde edilen beta karotenin de yararlı olduğu gösterilmiştir.

Çinkonun sivilce için iyi bir ilaç olduğu da gösterilmiştir. Akne oluşumunun önlenmesinde en çok yardımcıdır ve lekelerin iyileşmesine ve iltihabın azalmasına yardımcı olduğu gösterilmiştir.

B6 vitamini de kullanabilirsiniz. Özellikle döngü ortası ve adet öncesi sivilceler için doğal bir sivilce ilacının etkili bir şeklidir.

Bazı bitkisel ilaçları da denemek isteyebilirsiniz. Bu çareler sarı rıhtım, sarsaparilla, balta ve dulavratotu içerebilir. Bunlar etkilidir çünkü güçlü lenf ve kan temizleyicileridir ve vücuttaki enfeksiyonu temizlemeye yardımcı olabilirler.

Suyun da iyi bir çare olduğu kanıtlanmıştır. Günde en az sekiz bardak su içmelisiniz. Bunu yaptığınızda, diğer sağlık nedenleriyle de lif alımınızı artırmalısınız. Bu, tok hissetmenize ve daha az yemenize yardımcı olabilir ve bu nedenle daha az kötü yemek seçimi yapmaya eğilimli olabilirsiniz.

Akneden muzdarip cilde bakım yapmak, sivilceden kurtulmak ve cildi sağlıklı tutmak arasında iyi bir dengeleyici olabilir. Cadı fındığı ve limon suyu, pahalı müstahzarlara kıyasla kuruşa mal olan harika doğal büzücü maddelerdir. Limon suyu kullanıyorsanız güneşe çıkmaktan kaçının çünkü doğrudan güneş ışığında alerjik reaksiyona ve değişen cilt pigmentasyonuna neden olabilir.

Cildin aşırı kurumasını önlemek için E Vitaminli hafif, yağsız bir nemlendirici kullanılabilir. Birkaç damla aloe vera ve bir E Vitamini kapsülü ile kendi nemlendiricinizi yapmak isteyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Haftada en az bir kez nazik eksfoliasyon gözenekleri açabilir ve cildinizin taze görünmesini sağlayabilir. Biraz su ile bir macun haline getirilmiş öğütülmüş yulaf ezmesi kullanın. Fazla yağın bir kısmını emmesine ve iltihaplanmayı yatıştırmasına yardımcı olması için birkaç dakika maske olarak bırakın, ardından soğuk suyla iyice durulayın. (Yaşınız ne olursa olsun tüm cilt tiplerine nasıl bakım yapacağınız hakkında daha fazla bilgi için doğal cilt bakımı ve acımasız güzellik kılavuzlarımıza bakın.)

Bazı durumlarda bakteri üremesine neden olabileceğinden çok fazla sıcak sudan kaçının. Yağ üretimini azaltmak için ılık suda yıkayın ve soğuk suda durulayın.

Akne, benlik saygısı ile ilgili sorunlara neden olabilir, bu da fiziksel sağlık yönünden ayrı olarak tedavi edilmesinin bir başka önemli nedenidir. Bir yetişkin olarak, perimenopozal veya menopozal kadınların, hormonları bir kez daha her türlü değişiklikten geçmeye başladığında, tıpkı bir genç gibi birdenbire kendilerini patlak verdiklerinde bulmaları daha da utanç verici olabilir.

Tüm bu doğal ilaçları denerseniz ve hala sivilceleriniz varsa, doktorunuzla ve bir dermatologla konuşun ve onlara sivilcelerinizi kimyasal ürünler kullanmadan tedavi etmek istediğinizi söyleyin. Size veya gençliğinize sivilcenizden kurtulmanıza yardımcı olmaya çalışmanız için daha da fazla seçeneğe sahip olmalılar.

Gıda ve ruh hali arasındaki bağlantıyı ve özellikle de belirli gıdaların belirli tıbbi durumlardan mustarip insanlar üzerindeki etkisini gösteren kanıtlar giderek artıyor. Sonraki bölümlerde, birçok modern ebeveynin çocuk yetiştirirken yüzleşmek zorunda kaldığı, giderek yaygınlaşan diğer sağlık sorunlarına veya sizin de muzdarip olabileceğiniz sorunlara bakacağız.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 10: DEHB VE DOĞAL ÇÖZÜMLER

Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu veya DEHB, dünya çapında giderek yaygınlaşan bir tanı haline geliyor. Bu nörodavranışsal gelişimsel bozukluk, 19 yaşın altındaki çocukların yaklaşık yüzde beşini etkiliyor ve teşhis konulan çocuk sayısı nedeniyle uluslararası düzeyde endişe uyandıran bir sağlık durumu haline geliyor. Yetişkinler de buna sahip olabilir, ancak birçoğu onu aşıyor veya en azından durumlarını etkili bir şekilde yönetmeyi öğreniyor gibi görünüyor.

DEHB genellikle erken çocukluk döneminde belirginleşir. DEHB teşhisi konulan çocuklar genellikle dikkatsiz ve/veya hiperaktiftir. Çoğu zaman bir şeyleri hatırlamakta güçlük çekerler ve dürtüleri üzerinde zayıf bir kontrole sahip olabilirler. DEHB, okul yıllarında bir sorun teşkil edebilir, çünkü konsantrasyon ve odaklanma eksikliği okulda başarıyı oldukça zorlaştırabilir. Bazı çocuklar o kadar rahatsız edici veya okul yetkilileri tarafından o kadar önyargılı görülüyor ki, ebeveynler onları okuldan alıp evde eğitim vermeyi tercih ediyor. (Çocuğunuza DEHB teşhisi konulursa ne yapılması gerektiği ve okulda veya evde eğitimde başarılı olmasına nasıl yardımcı olunacağı hakkında daha ayrıntılı bilgi için Annabelle Stevens'ın DEHB kılavuzlarına bakın.)

Ritalin (metilfenidat) ve Dexedrine (dekstroamfetamin) gibi DEHB çocukları için reçete edilen en popüler ilaçların kullanımıyla ilişkili sağlıksız yan etkiler hakkında birçok çalışma yapılmış ve çok şey yazılmıştır. Tüm çocuklar bu ilaçlara olumlu tepki vermez ve bazen yan etkiler DEHB ile ilişkili sorunlardan daha kötü olabilir.

Bununla birlikte, DEHB semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilecek ve çocuğunuzun daha iyi konsantre olabilmesi ve daha fazlasını başarabilmesi için ev veya okul hayatını kesintiye uğratmasını önleyebilecek doğal ilaçlar veya çareler vardır. Çocuğunuzun tedavisindeki herhangi bir değişiklik önce çocuk doktorunuzla veya aile hekiminizle görüşülmelidir, ancak hemen yardımcı olmak için yapabileceğiniz bazı çok temel şeyler vardır.

Birincisi yemek. Çalışmalar, DEHB ile toplumumuzda kullanılan pestisitlerin yüksek yaygınlığı arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, organik olun ve servis yapmadan önce iyice ovalamanız veya soymanız gereken yerel ürünler satın alın.

Yapay gıda boyaları ve yapay tatlandırıcılardan da her zaman kaçınılmalıdır (bu konulardaki kılavuzlarımıza bakın). Çocuğunuz hazır yiyeceklerin yanı sıra şeker ve tuzla dolu olduğu için fast food yemeklerinden kaçınmalıdır. Ayrıca çocuğunuzun kafein alımını sınırlamak (örneğin çikolatada bulunur) davranışlarını dengelemeye de büyük ölçüde yardımcı olabilir.

Bir programa ve yerleşik bir rutine bağlı kalmak, DEHB'si olan çocuğunuzun evde ve okulda iyi performans göstermesine yardımcı olabilir, böylece ajite olma ve uygunsuz davranmaya başlama olasılıkları azalır.

Machine Translated by Google

Ayrıca deneyebileceğiniz bir dizi bitkisel ilaç vardır, ancak her zaman olduğu gibi, bunların doğal olmalarının tamamen güvenli oldukları anlamına gelmediğini unutmayın.

St. John's Wort'un (Klamath otu olarak da bilinir) DEHB semptomlarına yardımcı olabilecek özelliklere sahip olduğu söylenir. İlk olarak antik Yunanistan'da birçok rahatsızlığı tedavi etmek için kullanıldı. Kantarondaki aktif madde hiperisin ve dianatronlar ve flavonoidlerdir. Araştırmalar St. John's Wort'un etkili bir antidepresan gibi davrandığını gösteriyor.
Bunu söyledikten sonra, sizin veya çocuğunuzun alıyor olabileceği herhangi bir ilaçla etkileşime girmediğinden emin olmak isteyeceksiniz.

Limon Balsamı veya Melissa officinals, limon tadı olan güzel kokulu bir bitkidir. Bir zamanlar sinir sorunları da dahil olmak üzere çeşitli durumlar için her derde deva olarak kabul edildi. DEHB'den etkilenen ailelerle uzun bir geçmişi vardır. Özellikle aşırı enerjik çocuklar üzerinde olumlu bir etkisi olduğu hissedilir.

Melotone şurubu, internette yaygın olarak Ritalin'e doğal bir alternatif olarak tanıtılan doğal bir sıvıdır. Esasen Omega-3'lere (iyi yağlar) ve somon ve çuha çiçeği bitkisinden elde edilen yağlara sahip sıvı bir besin takviyesidir. Ayrıca DEHB olan çocuklarda düşük olduğu tespit edilen çeşitli vitamin ve mineralleri (magnezyum, B6 ve diğerleri) içerir.

Spirulina genellikle süper gıda olarak adlandırılır. Dünyadaki en besleyici yoğun gıdalardan biridir ve genellikle meyve smoothie'lerinde kullanılan bir toz şeklinde diyetlerimize dahil olmaya başlamıştır. Bazı araştırmalar, kahvaltıda spirulina içeren bir shake'in, DEHB'si olan bir çocuğun günün geri kalanında daha iyi odaklanma ve konsantrasyon deneyimi yaşamasına yardımcı olabileceğini göstermiştir.

Diyet, uyku, egzersiz ve rutindeki diğer basit değişiklikler çok yardımcı olabilir. Gıda alerjileri genellikle davranış problemlerinde büyük rol oynayabilir. DEHB olan çocuklarda glüten, buğday ve süt ürünleri alerjileri oldukça yaygın olduğundan, evde veya bir alerji uzmanına danışarak bir eliminasyon diyeti deneyebilirsiniz. Şüphelendiğiniz maddeleri diyetten çıkarın ve semptomların kaybolup kaybolmadığına bakın. Ardından her bir besini teker teker tekrar tanıtın. Semptomlar yeniden ortaya çıkarsa, suçlunuzu bulmuşsunuz demektir.

Çocuğunuzu sakinleştirmeye yardımcı olabilecek diğer yöntemler arasında yatıştırıcı kokularla aromaterapi ve rahatlamak ve stresi azaltmak için masaj yer alır.

Doğal veya homeopatik ilaçlar, ilaç yoluyla sedasyonun yan etkileri olmadan vücuttaki dengesizliği gidermeye çalışır. Bu ilaçların amacı, tüm çocuğun, zihnin ve vücudun dengesini ve esenliğini iyileştirmektir.

DEHB'den muzdarip bir yetişkinseniz ve ilaçlarınızın yan etkilerinden memnun değilseniz, özellikle yediğiniz yiyeceklerle ilgili olarak bu ev ilaçlarından bazılarını düşünün.

Kesin olan bir şey var: DEHB artıyor. Modern yaşamın stres ve zorlamalarından ve doğal olmayan maddelere maruz kalmaktan kaynaklandığını ancak tahmin edebiliriz. bu

Machine Translated by Google

işe yarayıp yaramadığını görmek için denemeye istekli olduğunuz daha sağlıklı ev ilaçları, DEHB için daha etkili tedavilere sahip olacaksınız.

Hızla yükselen bir başka tıbbi durum da otizmdir. Bir sonraki bölümde ona bakalım.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 11: OTİZMİ EVDE DOĞAL OLARAK TEDAVİ ETMEK

Otizm teşhisi konulan çocukların sayısı her yıl artmaya devam ediyor.
Nisan 2012'de yayınlanan bir araştırma, otizmin şu anda her 88 çocuktan birini etkilediğini ve otizmin tanımı ve erken teşhisinin bir sağlık hizmeti hedefi haline gelmesiyle sayının arttığını belirtiyor.

Teşhis konulan her çocuk bir sonrakinden farklıdır ve onlarca yıllık araştırmaya rağmen uzmanlar bunun sebebinden emin değillerdir. Şu anda tedavisi yok, ancak araştırmalar devam ettikçe ve otistik çocukların ebeveynleri bilgilerini paylaştıkça, otizmin semptomlarını etkili bir şekilde iyileştirmek için önerilen doğal yolların sayısı giderek artıyor.

Amaç ilaçsız tedavi etmektir ve birçok sağlık durumunda olduğu gibi otizmli çocuğunuza ne beslediğiniz önemli olacaktır.

Bazı aileler, glütensiz bir diyetle semptomları hafifletmede ve tüm işlenmiş gıdaları diyetten çıkarmada başarılı olduklarını bildirmektedir. Gluten, soya fasulyesi ve kanola gibi bazı yağlarda da bulunabilir. Glutensiz tarifleri deneyebilir (konuyla ilgili Mara Michaels'ın kılavuzuna bakın) ve çocuğunuzun semptomlarını günlük bir günlük ve yemek günlüğünde takip edebilirsiniz. Daha sonra herhangi bir iyileşme belirtisi olup olmadığını görebilirsiniz.

Ortadan kaldırılan bir diğer besin grubu da süt, peynir ve yoğurt gibi süt ürünleridir.

Hem glüteni hem de süt ürünlerini hayatınızdan çıkarırsanız, bu diyet kısıtlamalarına rağmen çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu her şeyi aldığından emin olmak için bir beslenme uzmanına danışmanız gerekecektir. Bununla birlikte, diyet vegan olana benzer olacaktır ve besin alımı konusunda dikkatli olurlarsa, böyle bir diyetle iyi yaşayabilen insanlar vardır.

Kabuğu normalde yenebilecek olsa bile, mümkün olduğunca organik yemeye çalışın, meyve ve sebzeleri servis yapmadan önce iyice yıkayın ve soyun. Çilek gibi ticari olarak yetiştirilen yumuşak meyvelerden kaçının, çünkü bunlar çoğu böcek ilacını emebilir.

Besin takviyelerine gelince, bir çift otizmi doğal olarak tedavi etme konusunda umut vaat ediyor. Bunlar B6 vitamini ve magnezyumdur. Kanıtlanmış çalışmalarda (http://www.autism.com/treatable/form34qr.htm), hem diyet takviyelerinin hem de farklı diyetlerin otizm semptomlarında büyük değişiklikler yarattığı, bazı durumlarda reçeteli ilaçlardan daha iyi olduğu gösterilmiştir. bu koşullara yardımcı olmaya çalışın.

Bununla birlikte, B6 vitamini genellikle tam tahıllarda bulunur ve bunlar genellikle glüten içerir.
Ancak iyi haber şu ki, B6, besinlerle dolu ve birçok tarifte pirinç veya kuskus yerine kullanılabilen lezzetli küçük bir tohum olan kinoada bulunuyor. (Daha fazla bilgi için Mara Michaels'ın kinoa pişirme kılavuzlarına bakın.)

Machine Translated by Google

Magnezyum, çeşitli meyve ve sebzelerde sıklıkla bulunur. En iyi magnezyum kaynakları kabak çekirdeği, ıspanak, pazı, lahana ve diğer yeşil yapraklı sebzeler, fasulye (baklagiller) ve badem ve kaju fıstığı gibi yemişleri içerir. Kelp ve diğer deniz yosunları da balık pisi balığı gibi iyi birer kaynaktır. Magnezyumun beyindeki sinapslar arasındaki elektriksel iletişimi hızlandırdığı gösterilmiştir ve bu nedenle otizmli çocukların daha duyarlı olmalarına ve öğrendiklerini daha kolay işlemelerine yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Otizm için en iyi tedaviler hakkında herkesin kendi görüşü vardır, ancak bu durumdaki bir çocuğun ebeveyni olarak siz, durumu izlemek, gözlemlemek, durum hakkında öğrenebileceğiniz her şeyi öğrenmek ve doktorunuzla veya diğer profesyonellerle birlikte çalışmak için en iyi konumdasınız. Çocuğunuz için doğru tedavi planını bir araya getirin. Çoğu sigorta şirketi şu anda çeşitli yöntemler sunuyor ve ayrıca çocuğunuz için bir bakım planı hakkında size ikinci ve hatta üçüncü görüş seçeneği sunmalıdır.

Tüm otistik çocukların ilaca ihtiyacı yoktur ve çoğu için semptomlar diğer vitaminler, besinler ve diyetlerindeki değişikliklerle düzelebilir. Çocuğunuz için gerçekten neyin işe yaradığını bulmak sinir bozucu olabilir, ancak çok fazla yan etki riski olmayan etkili doğal tedaviler bulursanız uzun vadede sonuçlara değecektir.

Çocuğunuzun gösterdiği belirtileri araştırarak ve takip ederek daha hızlı sonuç alabilirsiniz. Ayrıca, yerel bir destek grubundan veya çevrimiçi forumdan da yardım alabilirsiniz, çünkü bunlar, deneme yanılma işlemleri için harcamanız gereken süreyi azaltabilir. Diğer ebeveynlerden onlar için neyin işe yarayıp neyin yaramadığını öğrenin.
Önce etkili yöntemleri deneyin, ancak hiçbir şeyi göz ardı etmeyin çünkü otizmli her çocuk farklıdır.

Önemli gelişmeler görmek çok zaman alabilir, ancak ne kadar erken başlarsanız, şansınız o kadar artar ve sonunda buna değecektir. Başarılarınızın ve başarısızlıklarınızın bir listesini tutun ve çocuğunuz için iyi sonuç veren doğal bir tedavi planı bulun.

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki çocuklar ve yetişkinler arasında giderek yaygınlaşan bir başka bozukluk da depresyondur. Şimdi bu durum için bazı doğal ilaçlara bakalım.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 12: DEPRESYONU DOĞAL OLARAK TEDAVİ ETMEK

Depresyon, ABD'de artıyor gibi görünüyor, giderek daha fazla insan bu kimyasal dengesizlikten, kişisel tuvaletleri veya düzgün yemek yeme gibi günlük yaşamın normal aktivitelerini yerine getiremeyecekleri bir noktaya kadar acı çekiyor.

Artık her zamankinden daha geniş bir antidepresan ilaç yelpazesi var, ancak her biri yetişkinlerde cinsel yan etkiler de dahil olmak üzere yan etki riski taşıyor.

Depresyon için doğal tedaviler rehberinde tartıştığımız gibi, depresyon semptomlarını hafifletmek için yapabileceğiniz bir dizi şey var. Özellikle, Doğum Sonrası Depresyon gibi çoğu depresyon türünü er ya da geç etkili bir şekilde tedavi etmelisiniz (belirtiler ve semptomlar ve bu konuda ne yapılacağı hakkında daha fazla bilgi için bu konudaki kılavuzumuza da bakın).

Depresyonu tedavi etmenin ilk adımı, sizde olduğunu kabul etmektir. Çoğu insan için aşağı yukarı bir gün boyunca kendini kötü, üzgün veya hüzünlü hissetmek normaldir, ancak semptomlar devam ederse ve normal aktivitelerinizi engelliyorsa, o zaman ruh halinizi yükseltmek için adımlar atmanın zamanı gelmiş olabilir. Yakın zamanda bir bebeğiniz olduysa veya olan birini tanıyorsanız, Doğum Sonrası Depresyon belirtilerini de izlemelisiniz.

Sevilen biri yakın zamanda bir hastalık veya ciddi bir kayıp yaşadıysa, kederden muzdarip olabilir veya depresyon olabilir. Depresyon genellikle kalp sağlığı sorunları olan kişilerde, özellikle kalp krizinden sonra ortaya çıkar. Doğal olarak, herhangi bir kayıp zor olabilir, ancak ailede bir ölüm, ciddi bir kaza, iş kaybı, hatta emeklilik bile depresyonu tetikleyebilir.

Bazı insanların neden depresyona girerken diğerlerinin dirençli kaldığından emin değiliz ama bunun karakter zayıflığıyla hiçbir ilgisi yok. Depresyon çoğunlukla beyindeki kimyasal bir dengesizliğin sonucudur. Depresyon için tedavi aramak utanç verici veya utanç verici bir şey olmamalıdır. Kanser tedavisi görmekten çekinmiyorsanız, depresyon tedavisi görmekten de çekinmenize gerek yok.

Hiç hap almadan depresyon belirtilerini hafifletmek için yapabileceğiniz birçok şey var.

Birincisi, birkaç çalışmada hafif ve orta şiddette depresyon için antidepresan ilaçlar veya terapi kadar etkili olduğu kanıtlanmış olan egzersizdir. Egzersiz yapmak, vücudun "mutlu hormonları" olan ve aynı zamanda ağrıyı hafifletmeye yardımcı olan endorfin salınımını uyarır. Zorluk, depresif kişiyi egzersiz yapmaya ikna etmekte yatıyor olabilir, bu nedenle koçluk ve sorumluluk devreye girmek zorunda kalabilir. Egzersiz arkadaşı olmayı ve yürüyüşe çıkmayı, tenis oynamayı, spor salonu için randevu almayı ve daha fazlasını teklif edebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Ne yediğiniz de ruh halinizi büyük ölçüde etkileyebilir. Omega 3 yağ asitleri, özellikle bebeklerine zararlı maddeler bulaştırma korkusuyla antidepresan ilaçları kullanamayan veya kullanmak istemeyen hamile ve emziren anneler arasında, depresyon için doğal bir çare olarak büyük umut vaat ediyor.

Omega 3 yağ asitleri, depresyonda rol oynayabilen iltihaplanmayı engeller. Omega 3'leri somon, otla beslenen sığır eti ve keten tohumu gibi besinlerden elde edebileceğiniz gibi, takviye etmek de kolay ve ucuzdur. Morina karaciğeri yağı, diyetinize Omega-3'leri eklemenin en ucuz yollarından biridir ve aromalı olanlar, keyif almanızı kolaylaştırabilir.

Bazı insanlar Mevsimsel Afektif Bozukluk veya SAD olarak bilinen bir depresyon türünden muzdariptir. Bu, kış mevsimlerinde yılın diğer zamanlarına göre çok daha az gün ışığının olduğu ekvatorun oldukça kuzeyinde ve güneyinde gerçekleşir. Işık terapisi SAD'ye yardımcı olabilir, ancak güneş ışığı ve temiz hava da yardımcı olabilir. Soğuk hava, pek çok insanın içeride toplanıp nadiren dışarı çıkmak istemesine neden olabilir, ancak güneş kremi sürerken güneşte 15 dakika bile elbette ki ruh halinizde büyük bir fark yaratabilir.

Diğer insanlar, boş dönemlerini çok yağmur gibi kötü hava dönemlerine denk getirebilir. Ancak herhangi bir ışık hiç olmamasından iyidir, bu yüzden şemsiyenizle dışarı çıkın ve gün ışığından en iyi şekilde yararlanın. Öğle yemeğinde yürüyüşe çıkmaya çalışın, hatta sandviçinizi dışarıda güneş ışığında yiyin. Aynı anda hem ruh halinizi iyileştirebilir hem de D vitamini seviyenizi doğal bir şekilde artırabilirsiniz. Sadece güneş kremi veya güneş kremi ile nemlendirici sürdüğünüzden emin olun.

Dışarı çıkmadan önce üstünüzü giyinmeye istekli iseniz, güneş ışığı kışın bile ücretsizdir ve kolayca kullanılabilir. Kuzey Kutup Dairesi'nin üzerinde yaşamıyorsanız, yılın 365 günü dışarıda bu kadar güçlü bir antidepresan varken, depresyonun olumsuz etkilerinden muzdarip olmanıza gerek yok.

Bahsettiğimiz gibi, yemek ve ruh hali arasındaki bağlantı giderek daha net hale geliyor. İnanması zor olsa da, yiyecekler nasıl hissettiğimizde güçlü bir rol oynar.
Örneğin baharatlı yiyecekler yemek, vücudun kendisini endorfinlerle doldurmasına neden olur. Beyaz unlu mamuller ve şeker yemek ise kan şekeri dengesizliklerine yol açarak kronik ruh hali bozukluklarına yol açabilir. Bunun düşük ruh halinize katkıda bulunabileceğini düşünüyorsanız, sık sık küçük öğünlerle, örneğin üç saatte bir, yüksek proteinli bir diyet yemeyi deneyin. Tüm yiyeceklere odaklanın ve kafein ve diğer uyarıcılardan kaçının.

Depresyondaki birçok kişi için etkili olan başka bitkisel ilaçlar da var ve pahalı, potansiyel olarak tehlikeli ilaçları düşünmeden önce kesinlikle bu seçenekleri tüketmeye değer. Bir Naturopath ile duygularınız hakkında konuşun ve canlılık, dinçlik ve pozitif enerjiyle dolu, eski halinize daha çok benzemenize yardımcı olacak bir plan bulup bulamayacağınıza bakın.

Giderek daha fazla insanın muzdarip göründüğü bir başka zayıflatıcı hastalık kaygıdır. Bir sonraki bölümde bu sağlık sorunu için etkili ev ilaçlarına bakalım.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 13: KAYGI İÇİN DOĞAL ÇÖZÜMLER

Anksiyete bozuklukları, son yirmi yılda ciddi bir artış gösteren başka bir tıbbi durumdur. Bunun nedeni daha endişeli zamanlarda yaşadığımız için mi, yoksa sadece insanlar artık depresyon ve anksiyete için tedavi aramaya daha az isteksiz olduklarından mı emin değiliz, ancak rekor sayıda insanın anksiyete bozukluklarından muzdarip olduğu kesinlikle doğru.

Bu artışla birlikte, endişe için doğal çözümler de dahil olmak üzere, endişe söz konusu olduğunda neyin işe yarayıp neyin yaramadığına dair bize daha iyi bir fikir veren veriler geldi.
Geleneksel tıp, kaygıyı ilaçlarla tedavi etmemiz gerektiğini savunur, ancak yine reçeteli ilaçlarla ilgili sorun, yan etki riski taşımalarıdır.

Rahatlatıcılar, antidepresanlar, benzodiazepinler ve beta blokerler gibi anksiyeteyi tedavi etmek için kullanılan birçok ilaç sınıfı, güçlü, hatta tehlikeli yan etkileri tetikleyebilen güçlü ilaçlardır. Bu yan etkilerle ilgili endişelerin bir sonucu olarak, insanların kendilerini nasıl sakinleştirip rahatlatabileceklerine odaklanan doğal ilaçlara ilgi artmaktadır. Sakin kalabildiklerinde, kaygı bozukluklarının bazen neredeyse felç edici yönlerinden kaçınabilirler.

Örneğin, bir arkadaşımız örümcekten korkuyordu, ama pozitif kendi kendine konuşma sayesinde, gördüğü nadir durumlarla başa çıkmak için sürekli ilaç almasına gerek kalmadan, her gördüğünde bununla başa çıkabildi. Felç noktasına kadar fobisi vardı, kelimenin tam anlamıyla donacaktı ve durduğu yerden konuşularak uzaklaşması gerekecekti.

Sonra fobisinin hayatını kısıtladığını fark etti ve o zaman tedavi aramaya başladı. Endişesinin duygusal ve/veya fiziksel nedenleri üzerinde çalışmaya başladığında, terapist, belirli durumlarda ortaya çıkan kaygıyla daha az taşlaşmış bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olan, kendi kendine yönetilen bir plan yaptı.

Bu, kendi kendine konuşmayı, özel nefes egzersizlerini, bir odak değişikliğini, sadece tetikten uzaklaşmayı ve daha fazlasını içerebilir. Bu anti-anksiyete egzersizlerinin amacı, gerginliği bırakmak ve durumu daha fazla kontrol altında hissetmektir. Bir kişi, nasıl olduğunu öğrendikten sonra, kelimenin tam anlamıyla kendilerini bir endişe atağından kurtarabilir. Daha da önemlisi, bu, evden uzakta olduklarında ve bir anksiyete atağı yaşadıklarında ne olacağı korkusunu ortadan kaldırmaya da yardımcı olabilir.

Birçok insan toplum içinde bir anksiyete krizi geçirme fikrinden utanır, aptal veya deli gibi görünmekten korkar vb. Bu korku nedeniyle genellikle kendilerini evlerine hapsederler ve tüm durumlarını çok daha kötü hale getirirler. Yeni başa çıkma becerilerini uygulama şansları ne kadar az olursa, kaygılarının yaşamlarına hükmetmeye başlaması o kadar olası olacaktır.

Pozitif kendi kendine konuşma, görselleştirme ve güdümlü imgeleme, tüm bunlar denenebilir.

Machine Translated by Google

bir terapistin yardımı. Yoga ve meditasyonun da kaygı ve stresi azaltmanın etkili yolları olduğu kanıtlanmıştır. Rahatlamak ve kaygıdan kurtulmak için diğer stratejiler, ilaçlara veya takviyelere ihtiyaç duymadan yardımcı olabilir.

Sizin veya sevdiğiniz birinin ekstra yardımdan fayda göreceğini düşünüyorsanız, işe yaradığı tespit edilen bazı doğal takviyeler vardır. Bu bitkilerden bazıları arasında kediotu, kava, şerbetçiotu, Kaliforniya haşhaşı, melisa, çarkıfelek, kedi nanesi, papatya ve lavanta bulunur. Ancak, kaygınızdan dolayı yaşadığınız acıyı hafifletmek için bunlardan bazılarını almayı düşünüyorsanız, önce doktorunuzla konuşmalısınız.

Doktorunuza danışırken, tam olarak ne yaptığınızı, ne aldığınızı açıkladığınızdan, kullanmakta olduğunuz diğer ilaçları ve bu ilacı ne kadar süreyle almayı planladığınızı tartıştığınızdan emin olmalısınız. Bu, doktorunuzun seçtiğiniz çarenin gerçekten de anksiyete bozukluğunuza yardımcı olacağından emin olmasını ve sizin veya sevdiğiniz kişinin zaten alıyor olabileceği herhangi bir ilaçla etkileşime girmemesini sağlayacaktır.

Örneğin, daha önce tartıştığımız gibi Sarı kantaron, ruh halini değiştirmeye yardımcı olabilecek güçlü bir bitkidir, ancak yan etki ve etkileşim riski taşır.

Anksiyete için bir başka çare de düzenli egzersiz yapmaktır. Bunun, birkaç nedenden dolayı bazı kaygı semptomlarını hafifletmeye yardımcı olduğu bilinmektedir: salınan endorfinler nedeniyle; başka bir şey yapmaya odaklanma; ve egzersiz yaparken artan nefesiniz. Egzersiz, enerji seviyelerinizde ve ruh halinizde tamamen doğal bir artış sağlar ve sizi zayıflatmak ve formda ve formda görünmenizi sağlamak için kalori yakmanıza yardımcı olur.

Depresyon ve anksiyete sıklıkla bir arada bulunabilir, bu durumda her iki durumu da egzersiz, iyi bir diyet ve yan etkileri olan reçeteli ilaçlara ihtiyaç duymadan ruh halinizi iyileştirebilecek etkili doğal stratejilerle etkili bir şekilde tedavi etmelisiniz. (Daha ayrıntılı bilgi için kılavuzumuza bakın.)

Anksiyete, kendi yaşamınızın tutsağı gibi hissetmenize neden olabilir. Ayrıca küçüklerinizi sakatlayabilir ve hayatta yapabilecekleri her şeyden zevk almalarını engelleyebilir. "Korkuyu hisset ve yine de yap" deyimi, pek çok insanın yaşayamayacağı bir ifadedir çünkü kaygı onları yeni bir şey denemekten veya kendilerini gerginleştirecek durumlara, örneğin bir okul tiyatro oyununa katılmaktan alıkoyar. veya topluluk önünde konuşma yarışması.

Stres ve kaygı artık modern varoluşun neredeyse doğal bir parçası. Stres, endişe ve hatta fobilerle başa çıkmak için en iyi başa çıkma stratejilerini öğrenmek, dolu, aktif bir yaşam ile kapalı kapılar ardında yaşanan bir yaşam arasındaki farkı yaratabilir.

Neyse ki, kaygı için artık çok daha etkili doğal tedaviler var, bu nedenle sizin için neyin işe yaradığına dair araştırma yapın ve ayrıca kaygı bozukluğunuzu geçmişte bırakmanıza yardımcı olacak tüm seçeneklerinizi bir doktorla görüşün.

Machine Translated by Google

ÇÖZÜM

Ebeveyn olduğunuzda, çocuğunuz ve ailenizin tüm üyeleri için birçok sağlık sorunuyla nasıl başa çıkacağınızı öğrenmeniz gerekecek. Özellikle anne tüm aile için bakıcı görevi görür, bu nedenle çeşitli sağlık durumları için en etkili tedaviler hakkında bilginiz ve yaptığınız araştırmalar gerçek bir fark yaratabilir.

Yeşil bir yeni anne olmak istiyorsanız, daha doğal bir yaşam tarzı yaşamak için vermeniz gereken birçok karar var. Bir süredir anneyseniz, ancak çocuklarınızın her gün maruz kaldığı kimyasalların sayısı ve Amerika Birleşik Devletleri'nde neredeyse vazgeçilmez kabul edilen bariz tüketim miktarı konusunda endişeleriniz varsa, yeşil bir anne olmak için adımlar atın, ailenizi de daha yeşil olmaları için eğitin.

Çevreci olmanın bir parçası, hepsi kimyasallarla dolu çok sayıda pahalı kişisel ürünü kullanmayı bırakmak ve muhtemelen evinizde zaten bulunan doğal malzemeleri kullanarak kuruş için kendi ürünlerinizi yapmaya başlamak olabilir.

Çevreci olmak veya daha doğal bir hayat yaşamak, yüksek yan etki riski taşıyan reçetesiz satılan ve reçeteli birçok pahalı ilaçtan kaçınmaya da uzanabilir. Bununla birlikte, doğal takviyelerin bile yan etkileri olabileceğini ve doğal olması tamamen güvenli olduğu anlamına gelmediğini unutmayın.

Bal altı aylıktan küçük bir çocuğu öldürebilir ve sonuçta arı poleni ona alerjisi olan birini öldürebilir.

Umarız bu rehber, meşgul bir ailede yaşayan bir ebeveyn olarak sıklıkla karşılaşacağınız çeşitli sağlık durumları için deneyebileceğiniz çeşitli ev ilaçları ve her gün doktora koşmak zorunda kalmadan deneyebileceğiniz etkili tedaviler ile tanıştırmıştır. hafta.

İşte size daha mutlu, daha sağlıklı, doğal yeşil bir aile diliyoruz,

CEC
CS
22 Nisan 2012
Dünya Gününüz Kutlu Olsun!

Machine Translated by Google

DAHA FAZLA OKUMA

25 Şenlikli Smoothie, Shake ve Daha Fazlası (Yiyecek Önemlidir) Mara Michael ve Carolyn tarafından Taş

25 Harika Kahvaltılık Shake ve Smoothie (Yiyecek Önemlidir) tarafından Mara Michaels ve Carolyn Taş

Dakikalar İçinde 25 Sağlıklı Shake, Smoothie ve Slushie (Yiyecek Önemlidir) tarafından Mara Michaels ve Carolyn Stone

DEHB: Ebeveynler için Yeni Başlayanlar Kılavuzu Çocuğunuza Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (Sağlık Önemlidir) Teşhisi Konması Ne Anlama Gelir Yazan Annabelle Stevens, Carolyn Stone ve Siobhan McNally

Dünya Günü ve Her Gün: Yeni Başlayanlar İçin Yeşil Etkinlikler ve Tarifler Kılavuzu (Yeşil Matters) Carolyn Stone ve Evelyn Trimborn tarafından

Yeni Anneler İçin Çevreci Olmak: Bebeğinizi Çevreci Bir Ortamda Yetiştirmek İçin Yeni Başlayanlar İçin Bir Kılavuz Dost Yolu (Yeşil Konular)

Yeşil İş Yönergeleri: İşletmenizi Daha Sürdürülebilir ve Çevre Dostu Hale Getirmek İçin Nasıl Yeşillendirilir (Green Matters), Carolyn Stone

Yeşil Anne Rehberi: Çocuk Nasıl Daha Yeşil ve Doğal Yetiştirilir (Yeşil Önemli) tarafından Carolyn Stone

Yeşil Çay: Sağlığa Faydaları, Ev İlaçları ve Tarifler (Sağlık Önemlidir) ile Carolyn Taş

Yeni Başlayanlar İçin Sağlıklı Kinoa Aşçılığı (Yiyecek Önemlidir) Mara Michaels ve Erin tarafından Kennedy

Sağlıklı Sebze İçecekleri, Smoothie'ler ve Atıştırmalıklar (Gıda Önemlidir) Mara Michaels ve Carolyn Stone tarafından

DEHB Olan Çocuklar İçin Evde Eğitim Başarısı (Hayat Önemlidir) Annabelle Stevens tarafından, Carolyn Stone ve Siobhan McNally

Cildinize Nasıl Bakılır ve Yaşlanma Belirtileri Nasıl Azaltılır (Sağlık Önemlidir) Carolyn tarafından Stone ve Evelyn Trimborn

Doğum Sonrası Depresyonla Nasıl Başa Çıkılır (Sağlık Önemlidir) Carolyn Stone tarafından ve Evelyn Trimborn

Machine Translated by Google

Uykusuzluğu Doğal Olarak Tedavi Etme (Sağlık Önemlidir) Evelyn Trimborn ve Carolyn tarafından Taş

Yeni Başlayanlar İçin Daha Sağlıklı Kinoa Aşçılığı (Gıda Önemlidir) tarafından Mara Michaels ve Erin Kennedy

DEHB Olan Çocuklar İçin Okul Başarı Sırları (Hayat Önemlidir) Annabelle Stevens tarafından, Carolyn Stone ve Siobhan McNally

Gıdalarda Yapay Renklendirmenin Tehlikeleri (Sağlık Önemlidir) Carolyn Stone tarafından ve Evelyn Trimborn

Sağlığınız ve Kilonuz İçin Uykunun Önemi (Sağlık Önemlidir) tarafından Evelyn Trimborn ve Carolyn Stone

Yeni Yeşil Aile Rehberi: Yeni Başlayanlar İçin Aile Olarak Çevreci Olma Rehberi (Yeşil Konular) Carolyn Stone

Akıllı Kadının Daha Yeşil Bir Ev İçin Kendin Yap Rehberi (Green Matters) ile Carolyn Taş

Tüm Yıl Boyunca Sağlıklı Cilt İçin En İyi İpuçları: Ne Olursa Olsun Cildinizi Sağlıklı Tutmanın Yolları Mevsim Nedir (Sağlık Önemlidir), Annabelle Stevens ve Carolyn Stone

Soğuk Algınlığı ve Gripten Korunmak İçin En İyi İpuçları (Sağlık Önemlidir) Evelyn Trimborn ve Carolyn tarafından Taş

Depresyon ve Kaygıyı Doğal Çözümlerle Tedavi Etmek (Sağlık Önemlidir) tarafından Evelyn Trimborn ve Carolyn Stone

Yapay Tatlandırıcıları ve Şeker Muadillerini Anlamak (Sağlık Önemlidir) ile Carolyn Taş

Yeşil İşletme Başlangıç Kılavuzunuz: Sürdürülebilir Bir İşe Nasıl Başlanır ve Yürütülür? (Yeşil Konular) Carolyn Stone

Daha Yeşil Enerji Rehberiniz: Yeni Başlayanlar İçin Alternatif Enerji Üretimi Rehberi (Yeşil Konular) Carolyn Stone

Machine Translated by Google

ÜCRETSİZ BÜLTEN VE REHBERLER

Eternal Spiral Books, hayatınızı dönüştürmenize yardımcı olmak için tasarlanmış çeşitli adım adım kitaplar yayınlar. Kategoriler iş, finans, sağlık, pazarlama, para meseleleri ve tutumlu yaşam, kendi kendine yardım ve daha fazlasını içerir. Para kazandıran teklifler, ücretsiz indirmeler ve daha fazlasıyla dolu ücretsiz bültenimiz için lütfen sitemizi ziyaret edin. http://EternalSpiralBooks.com

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

İçindekiler

İÇİNDE NE VAR
GİRİİŞ
BÖLÜM 1
BÖLÜM 2
BÖLÜM 3
4. BÖLÜM
BÖLÜM 5
BÖLÜM 6
BÖLÜM 7
BÖLÜM 8
BÖLÜM 9
BÖLÜM 10
BÖLÜM 11
BÖLÜM 12
BÖLÜM 13
ÇÖZÜM
DAHA FAZLA OKUMA
ÜCRETSİZ REHBER VE BÜLTEN TEKLİFİ